إستر وَ جيري هيكس

مؤلفا الكتاب الأكثر مبيعاً لدى "نيويورك تايمز": إسأل تُعطَ

الطاقة المذهلة للنية المتعمدة

عيش فن السماح



ترجمة: د. محمد ياسر حسكي وَ نورس حمزة





الطاقة المذهلة للنية المتعمدة

The Amazing Power of Deliberate Inent

الطاقة المذهلة للنية المتعمدة

إستر وجيري هيكس

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي و نورس حمزة

تدقيق: منال الخطيب





رأس بيروت ـ المنارة ـ شارع الكويت
بناية يعقوبيان بلوك B طابق 3
بيروت ـ لبنان ـ تلفاكس: 009611740110
الرمز البريدي: 6308 2036
Email: alkhayal@inco.com.lb
www.darelkhayal.com

التنفيذ الفني: دار الخيال

الطبعة الأولى: 2017

ISBN: 978-9953-0-3968-8

إستر وَ جيري هيكس

الطاقة المذهلة للنية المتعمدة

عيش فن السماح

تعاليم أبراهام

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي وَ نورس حمزة



كلامٌ في مديح الكتاب

«تعاليم متقنة من معلمي الكون العظماء!».

د. «واين دبليو داير»، مؤلف كتاب «**قوة النية**»

«إنّ دعائي بأن يقرأ كلّ إنسان في كلِ مكان، كتاب القوة المذهلة للنية المُتعمّدة، كتاب الطاقة الشافية والحُبّ الخالصين، والذي كُتب بأسلوب عملي وسلس. ستمدّك طاقة «أبراهام» وكلماته بالسكينة والراحة والتوجيه وتمنحك القوة».

«دورين فيرتشو» دكتوراة في الفلسفة ومؤلفة كتاب «**آلهة وملائكة**»

«إن كان ثمّة كتاب واحد تقرأه بهدف تغيير مسار حياتك على نحو إيجابي، فلا بدَّ أن يكون هذا الكتاب. أطلِق العنان لتميزك، وكُن مستعدًا للقيام بخطوة نحو الاستمتاع بكونك على قيد الحياة. بحكمة وبشاشة ورحمة يُبيّن لك «جيري، واستر هكس» بالإضافة إلى تعاليم أبراهام كيف تُحوّل تحديات حياتك إلى انتصارات شخصية. أحبّ هذا الكتاب وتعاليم أبراهام، ولا أستطيع أن أنصح بقراءة هذا الكتاب بالقدر الذي يستحق».

«دينيس لين»، مؤلفة كتاب «**إن كنت أستطيع أن أسامح، فأنت تستطيع**»

إنَّ كتاب الطاقة المذهلة للنية المُتعمّدة رائع للغاية، لقد عرفت جيري وإستر على مدى سنوات. أنَّهما معدن أصيل. يستطيع هذا الكتاب تحويل مجرى حياتك.

د. «**كريستيان نورثروب**» مؤلفة كتاب «**حكمة الأم ـ الابنة**».

في «الطاقة المذهلة للنية المُتعمّدة» يُؤكّد «أبراهام» على أهمية تسخير قوة أفكارنا، والتي لا تملك إلا أن يكون لها تأثير على كلّ ما سيتبع. إنَّ هذا الكتاب رائع، أوصي به بشدة لكلِّ شخص مستعد لاستكشاف القوى غير المحدودة للتفكير.

«**غاري دينارد**» مؤلف كتاب «**اختفاء الكون**».

إنَّ هذا الكتاب هدية إلى لائحة طويلة من المُعلّمين الذين يتشاركون بحماس قراءة كتابنا المُوقّع من قِبلنا «اِسأل تُعط»، والصادر أيضًا باللغة العربية عن (دار الخيال) لبنان، مع مئات الآلاف من الأشخاص حول العالم.

خاصة إلى تلك الثلة من المُعلّمين القديرين الذين جادوا بموافقتهم الشخصية على كتبنا.

إنَّ استعدادهم لإدراج أسماءهم طيبة السمعة في عملنا ساعد في جعل تعاليم «أبراهام» متاحة أمام أولئك الذين ينشدون ما تعرضه هذه الكتب.

المقدمة

عندما يكون التلاميذ مستعدين، يحضر المُعلّم!

بقلم «لويز هاي»

مؤلفة الكتاب الأكثر مبيعًا: تستطيع شفاء قلبك

نحن نبحث دائمًا عن الإجابات في هذا اللغز المُسمّى **الحياة**. لطالما أردنا الإمساك بزمام حياتنا، ولكنّنا لم نعلم كيف، وطالما أردنا على الدوام محق مخاوفنا من أصغرها وأكثرها حميمية فيما يخصّ أجسادنا، وصولاً إلى تلك المخاوف الأكبر لدينا إزاء الموت وحكوماتنا والعالم، أو حتى تلك المخاوف التي قد تكون لدينا تجاه وجود حياة على كواكب أُخرى.

لقد تولّى هذا الكتاب الذي يبعث على الراحة على نحو لا مثيل له، الإجابة عن كلّ ذلك. بغضّ النظر عمّا يُمكن أن يكون خوفنا أو قلقنا، فإنّ «أبراهام» لا يملك إجابة لنا وحسب بل يملك كذلك عملية سهلة نستطيع القيام بها كي تأخذنا أبعد من الخوف أو من المشكلة إلى مستوى جديد من الاستمتاع بالحياة.

أعتقد أنَّ المُعلّمين المعروفين بـ «أبراهام» هم من بين الأفضل على الكوكب حاليًا. لقد وسَّعت كلماتهم بالتأكيد من نظرتي المتفردة إلى الحياة. أنا جدُّ ممتنة تجاه «جيري، استر هيكس» على وقتهما وتفانيهما في جلب تلك التعاليم إلينا في هذه النقطة من الزمان والمكان. هناك توقيت وموسم لتوسعة معرفتنا، وهذا الوقت هو الآن. أنت شخص تغمره النعمة والازدهار بوجود هذا الكتاب بين يديك.

لقد كنتُ مطلعة على «أبراهام»، «جيري، واستر هيكس»، على مدى سنوات عديدة. في اللحظة التي سمعتُ فيها كلمات «أبراهام»، شعرتُ بوجود صلة عميقة. فكّرتُ في سريرتي **أنَّه مُعلّم يقوم بعمل جيد للغاية**. كلَّما استعرضتُ هذه التعاليم أكثر، ازداد تقديري للمُعلّم.

مع الوقت تعرّفتُ على «جيري، واستر هيكس»، وكنتُ متأثرة جدًا بالطريقة التي يعيشان فيها التعاليم. كانا شخصين فرحين، يُقدّمان تجارب حسنة عند كلّ منعطف.

لقد أحبّا بعضهما وأحبّا الحياة أكثر من معظم الناس الذين أعرف. استمتعتُ برؤيتهما يقومان بالتواصل دائمًا فيما بينهما بفرح وضحك. تُثلج صدري رؤية الناس وهم يستمتعون بحياتهم حقًا طوال الوقت.

نحن في «**هاي هاوس**» فخورون جدًا كوننا الناشر لهذا النوع من الكتب، وكوننا نحظى اليوم بفرصة تقديم هذا العمل إلى شريحة أوسع من الجمهور حول العالم.

كان «اسأل تُعط» هو الكتاب الأول ضمن هذه السلسلة، وقد تمّ وصفه من قِبل الكاتب «واين داير» صاحب الكتب أكثر الكتب مبيعًا على أنَّه «علامة فارقة في عالم النشر، ويُقدّم مخططًا من أجل فهم وتحقيق مصيرك المُتفرّد».

يأخذك هذا الكتاب، وهو الثاني في السلسلة، بعيدًا في خبايا

نفسك. إنَّه يبني الثقة بالنفس، نظرًا لأنَّك سوف تجد أنَّك تمتلك الآن عددًا لا حصر له من الأدوات التي تُساعدك على التعامل مع أيّ حالة قد تُواجهك. عندما يتمّ بناء الثقة بالنفس، تتعلم أنَّك تستطيع إنجاز أي أمر. سوف تتعلّم الاستغناء عن المعاناة، وتبدأ عوضًا عن ذلك بمُمارسة فنّ السماح. ستكون أيضًا مغتبطًا أن تكتشف مدى سهولة عيش حياة بهيجة بالقدر الذي طالما أردته.

أقترح عليك أن تفعل كما أفعل أنا، وتجعل الكتابين كليهما على مقربة منك للقراءة الصباحية والمسائية.

ستنام على نحو أفضل، وتبدأ يومك بالسماح فقط لما هو جيد بأن يدخل حياتك، وتشعر بإحساس رائع حينما تفعل!

لويز

تمهيد

بقلم «جيري هيكس»

هل سبق لك أن تأملتَ في تطوّرك الشخصي في ضوء تلك الأحداث التي كانت مُحفّزًا رئيسيًا لشعورك اللاحق بالإنجاز؟

في مجلد صور ذكرياتك التي تبعث على الرضا، هل قمتَ بتخزين صور ذهنية لتلك اللحظات التي بدوتَ فيها متأثرًا تجاه أن تُصبح، أو تُنجز، أو تُحقق ذاك الذي تُريد أن تكونه، أو تفعله، أو تمتلكه؟

هل تقوم أحياناً مع موجات قوية من التقدير بتذكّر أولئك الأشخاص، الكتب، وما بدا ظاهريًا ظروفًا سانحة والذين أمدوك بكلمات وتجارب أمَّنت شرارة متجددة من الوضوح الفلسفي؟

عليم أن تُسمّي تلك التجارب المختصرة **نقاط تحوّل**، **مفترق طرق**، **معالم** على طريقك، أو حتى **أحجار محك** للحظة شعور معين بالعافية رُبّما، ولكن ألم تكن مدركًا يومًا لآثارها المستمرة والإيجابية على حياتك؟

لقد بدأتُ في كتابة هذه المقدمة بينما كنتُ متوقفًا في «**طريقنا**» الترابي الذي يمتدّ بين **نهر** «**فرنش برود**» وبحيرة البط في ولاية «بيلتمور». كنّا أنا

وزوجتي «إستر» نُقدّم ورشات عمل هنا في «آشفيل» في «كارولاينا» الشمالية مدة خمس عشرة سنة حتى الآن. تُعدّ هذه البقعة المطلة على النهر واحدة من أماكننا المفضلة التي نزورها لنتشاركها مع فراخ الإوز الربيعية، وبعد ذلك رؤية الهجرة الخريفية لآلاف طيور الإوز الكندي وهي تشقّ طريقها الذي تعرفه جيدًا عبر الفضاءات، بينما نتقاطع نحن أيضًا مع الفصول المتغيرة ونجول جيئة وذهابًا عبر هذه البلاد. ها أنا ذا، أجلس هنا في أكثر فترات حياتي سعادة، أقوم بما يجلب لي أكبر المتعة. أنا أكتب هذا بهدف تقديم أسباب عملية لك كي تضع تعاليم «أبراهام» موضع التنفيذ «بحيث تستطيع أن تختبر أكثر وعلى نحو مُتعمّد حقيقة مَن تكون».

لقد تمَّ تذكيرنا بأنَّ **الكلمات لا تُعلّم، وإنَّما التجربة الحياتية هي التي تفعل**. وعلى الرغم من أنَّ هذا الكتاب مؤلف من **الكلمات**، إلَّا أنَّ الكلمات المفعمة بالقوة التي أنت على وشك أن تقرأها سوف تُميط اللثام عن مفاهيم جديدة ترتقي بك، ويُمكنك أن تسمح لها الآن أن تُصبح معتقدات جديدة ذات مشاعر جيدة.

تستطيع معتقداتك الجديدة بدورها «وعن طريق **قوانين الكون** الطبيعية» أن تقوم بتوليد تجارب حياتية جديدة وممتعة، ومن خلال تجارب الفرح المتصاعدة سوف تكتشف المزيد من المعرفة المعززة للحياة والتي طالما كنتَ تنشدها.

أتوقع أنَّك ستجد في هذا الكتاب واحدًا من تلك الكنوز التي ستقوم بتثمينها أبدًا باعتبارها دليلًا توضيحيًا لكلِّ ما تُريد أن تكون عليه، أو تفعله، أو تمتلكه. إذا كان الإدراك الوحيد الذي سأصل اليه من هذا الكتاب هو تغيير مسار الحياة «بالنسبة إليّ» من خلال الفهم العميق **أنَّك تخلق حقيقتك الخاصة**، فإنَّ هذا الكتاب قد خدمني على نحو لا

يُقدّر بثمن. إنَّ قراءة أنَّ «**الحقائق**» ما هي إلَّا **معتقدات** تمّ اعتناقها فترة من الزمن، وأنَّ «**المعتقدات**» ما هي إلا **أفكار** تمّ اعتناقها فترة من الزمن، كان من شأنها تركيز ادراكي حقيقة على قوة الفكر المذهلة.

سمعتُ مُؤخّرًا رجل أعمال طائر السمعة في النجاح يقول «عندما سُئل كيف استطاع أن يُحقق هذا القدر من النجاح»: «أفكّر بالأمور العظيمة، طالما أنّني سأقوم بالتفكير على أيّ حال، فقد قررتُ منذ وقت بعيد **لماذا لا أُفكّر بشيء عظيم؟**»، هذا برهان على قوة الفكر المذهلة.

منذ سنوات عديدة مضت، أذكر قراءة شيء قام بكتابته أحد أهم عباقرة القرن العشرين المعتبرين، فقد قال إنّه في الواقع: «**لا يستخدم مُعظم الناس سوى أقلّ من واحد في المئة من قدراتهم الحقيقية، وتبقى تسع وتسعون بالمئة من قدراتهم على أن يكونوا أو يفعلوا أو يمتلكوا غير مستغلة طوال حياتهم وإلى الأبد**».

سوف يمُيط هذا الكتاب «**القوة المذهلة للنية المُتعمّدة**» اللثام عن العمليات الحيوية التي تُتيح استخدام قدر أكبر من قدراتك غير المستغلة في حياتك هذه. هل سبق لك التساؤل عن القدر الكبير من القدرات التي لديك من أجل الفرح والتي ترقد حتى اللحظة غير مستغلة في داخلك؟ في مستوى ما من وعيك، هل سبق لك أن كنتَ مُدركًا لحقيقة أنّه حتى في أكثر اللحظات فرحًا في هذه الحياة، هناك قدر أكبر من الفرح تستطيع أن تختبره؟

مهما كان قدر الروعة التي سبق لجسدك أن بدا عليها بالنسبة إليك، أو الأداء الذي أداه بالنسبة إليك، ألم تكن تعلم بطريقة ما أنّه يُمكن أن يكون على حال أفضل؟ عندما تقوم باستذكار تجارب العلاقات اللذيذة التي تقاسمتها مع أولئك الذين لامستَ حياتهم في الوقت الذي نشأتَ فيه لتُصبح الكيان الذي أنت عليه الآن، ألا تُدرك أنّه لا بُدّ أن يكون

هناك الكثير من العلاقات السارة مع كثير من الأشخاص الأكثر إلهاماً والذين ينتظرون منك جذبهم للانخراط في تجربتك الحياتية؟

بعد بضعة صفحات فقط، سوف تتعرّف على «أبراهام»، «**مُعلّمي المُعلّمين**»، هذا ما قاموا بتسمية أنفسهم به. «بالنسبة إلى أولئك الذين تعرّفوا حديثاً على هذه التعاليم، يُشار إلى «أبراهام» بصيغة الجمع لأنَّهم يُمثلون وعياً جمعياً". لقد تمّ وصف «أبراهام» من قِبل بعض أبرز الكتاب والفلاسفة في العالم على أنَّهم «**أعظم المُعلّمين على كوكبنا اليوم**». عند لقائي الأول بـ «**أبراهام**» منذ عقدين من الزمن، كنتُ أيضاً منجذبا إلى قدرتهم على التعليم، وكان أكثر ما كنتُ أودُّ أن أعرف المزيد عنه:

كيف يُمكنني مساعدة الآخرين على إحراز نجاح مالي أكبر؟

لقد عدتُ بالذاكرة إلى قراءة كتاب «نابليون هيل» الكلاسيكي **فكّر وازدد غنًى** Think & Grow Rich «في الوقت الذي كنتُ أعيش فيه في عربة «فوكس فاكن» حيث قال: عندما تبدأ الثروات في الظهور، فإنَّها تأتي بسرعة ووفرة كبيرة إلى درجة أنَّ المرء يتساءل أين كانت مختبئة طوال تلك السنين التي مضت».

لقد منحني كتاب «**فكّر وازدد غنًى**» بالتأكيد ما كنتُ طلبته. بعد اكتشاف ذاك الكتاب على طاولة شرب القهوة في نزل صغير في «مونتانا»، ومن ثمّ الاستفادة بصدق من المبادئ المطروحة داخله، تطوّرت حياتي من مُجرّد كسب ما يكفي في مجال الصناعة الترفيهية إلى «**عدم الاضطرار للذهاب إلى العمل**»، ثمَّ إلى إنشاء والاستمتاع بتجارة توزيع درَّت عدة ملايين من الدولارات في بضع سنوات. إلى كلٍّ مَن يُلقي السمع، أنا أعزو نجاحي في عملي دائماً إلى المبادئ التي تعلّمتُها من كتاب «هيل».

لقد كانت التعاليم جيدة بالنسبة إلي، إلى درجة أنّني بدأت على الفور

في استخدام «**فكّر وازدد غنًى**» كمرجع لتعليم رفقاء العمل ما كنتُ قد تعلّمتُه. على أيّ حال، بعد بضع سنوات من فعل ذلك، أدركتُ أنَّ عددا قليلًا فقط من طلابي قد أنشأوا مشاريع تجارية تدرّ مليون دولار. على الرغم من أنَّ الكثير منهم قد قاموا بإنجاز عمل أكبر من أن يُوصف بالمتواضع، إلَّا أنَّ البعض عجز عن إنجاز أيّ تقدّم مالي بالمطلق، بغضّ النظر عن عدد الدورات المالية التي حضروها.

بعد ذلك بحوالي عشر سنوات، وبعد الوصول إلى كلٍّ أهدافي الأساسية في العمل، بدأتُ في البحث عن اجابات عن سؤال كيف لي أن أُساعد وعلى نحو أكثر فعالية عددًا أكبر من الأشخاص على إنجاز رغباتهم، وانطلاقًا من هذا الطلب تمّ منحنا أنا و«إستر» السبيل إلى **تعاليم «ابراهام»** هذه.

ليس هنالك متسع في هذه المقدمة المختصرة من أجل شرح أيّ تفاصيل هامّة عمّن يكون، أو ما هو «**أبراهام**»، أو كيف تسنّى لنا مقابلتهم، ولكن إذا ما كانت هذه المعلومات محطّ اهتمام بالنسبة إليك، يُمكنك تجربة تحميل مجاني لتسجيل مدته أربع وسبعين دقيقة عن **مقدمة إلى «أبراهام»** من خلال زيارة موقعنا:

www.abraham-hicks.com

أو يُمكنك طلب القرص المضغوط، أو الكاسيت من مكتبنا على العنوان: منشورات «أبراهام» - «هيكس»، صندوق بريد 690070، سان أنطونيو، تلكس: 78269، هاتف: 2299 755 830

إليكم هنا على أيّ حال، موجز عن تجربة «**ابراهام**» الخاصة بنا: لقد تمّ إخبارنا أنا و«إستر» أنَّه ومن خلال إسكات أذهاننا «التأمل» لمدة خمس عشرة دقيقة في اليوم، نستطيع أن نتلقّى اجابات على ما كنّا نطلبه، وعلى الرغم من أنَّ «إستر» كانت قد اختبرَت بعض الأحاسيس

البدنية القوية للغاية في أول مرة قمنا فيها بالتأمل سوياً، إلَّا أنَّ تسعة أشهر من التأمل اليومي مرَّت قبل أن نختبر نوعاً من أنواع التواصل الفكري. إنه تواصل **فكري**، من حيث أنَّ رأس «استر» كان قد بدأ في التحرّك على نحو منهجي، لقد اكتشفنا أنَّ أنفها كان يقوم بكتابة أحرف «نوع من تهجئة كلمات على لوح كتابة غير مرئي في الهواء»: **أنا «أبراهام»**.

اقتبس هنا تعريف «**أبراهام**» بأنفسهم:

ليس «أبراهام» وعياً مفرداً كما تشعرون حيال أجسادكم الفردية، بل إنَّ «أبراهام» وعي جمعي. هناك تيار من الوعي اللامادي، وحين يسأل أحدكم سؤالاً، يكون هناك العديد العديد من نقاط الوعي التي يتم ضخها عبر ما يبدو أنَّه وجهة نظر واحدة «لأنَّ هناك في هذه الحالة، إنسان واحد هو «إستر» يقوم بتفسيرها وتوضيحها»، وهكذا تبدو فردية بالنسبة إليك. إنّا متعددو الأبعاد ومتعددو الأوجه وبالتأكيد متعددو الوعي.

بدأتُ على الفور طرح الأسئلة، وبدأ «**أبراهام**» في الإجابة عليها، في البداية، من خلال تهجئة الكلمات مستخدمين أنف «استر»، ثمَّ تطور الأمر لاحقاً لتقوم «استر» بترجمة كتل الأفكار اللامادية العائدة لـ «أبراهام» إلى لغتنا باستخدام الآلة الكتابة الخاصة بها، وبعد بضعة أشهر، بدأت «استر» التفوّه بكلمات تُعبّر عن الأفكار التي كانت تستقبلها من «**أبراهام**».

قبل سنتين من الآن، كنتُ قد اكتشفتُ مسألة «**سيث**» كان «جين روبيرتس» و«جيري بات» قد تلقيا بطريقة مماثلة هذه الكتب واسعة الانتشار. هكذا إلى حدّ ما، فهمتُ ما الذي كان يحدث لنا، إلا أنَّه على حدّ علمنا، لم يكن يطلب أيّ منا، أو يتوقّع أن يتلقّى التجربة لنفسه. كنتُ أتوقّع، وأطلب طرقاً لتعليم الآخرين على نحو أكثر فعالية

كيفية تحقيق حياة أكثر نجاحًا، ولكن ليس عبر هذا السبيل.

كنَّا أنا و«إستر» راغبين في الحكمة التي كان «أبراهام» مستعدين لتقديمها لنا، لكنّنا كنَّا متخوفين من كيفية تلاؤم ظاهرة شديدة الغرابة كهذه مع إجراءات عملنا ووجهات نظرنا الراسخة بثبات. بالنسبة إليّ، كان لا بدَّ لمبادئ عملي من أن تكون قابلة للتعلّم والتعليم. بالنسبة إليّ، كانت نيتي في كثير من الأحيان أن يرتقي كلّ شخص أكون على تماس معه، أو يبقى من حيث الأساس على الحال الذي كان عليه قبل أن أُقابله. لقد كانت نيتي «ولا تزال» الا ينكفئ أيّ من الأشخاص نتيجة الاحتكاك بي. بالنسبة إلى «إستر»، وببساطة، كان لا بُدَّ للمبادئ من أن تُثبت أنَّها تبعث على شعور بالرضا عندما تُوضع موضع التطبيق.

لقد واجهَت «إستر» بداية الأمر مقاومة طبيعية، تقلّ أو تكثر، في عملية السماح لتجربة «أبراهام». على سبيل المثال، عندما بدأت مرحلة التحدّث عن «أبراهام» تلك، كانت تجلس على كرسي بعينين مغمضتين بشدة، ويدين تقبضان بإحكام على ذراعي الكرسي، فيما كان صوتها ينبعث من ذاك الوضع البدني المتوتر وبنبرة حادة ظاهريًا.

مع مرور السنين، ومع استمرار طلب آلاف وآلاف الأشخاص استحضار اجابات «أبراهام» عبر «إستر». بدأ جسدها في الاسترخاء ماديًا. في بادئ الأمر، فتحَت عينيها، ثم بدأت ذراعاها ويداها بالإيماء، وبعدها ببضع سنوات، تطوّر وضع جسدها من الجلوس إلى الوقوف مع الاستعانة بكرسي أو منضدة، ثمَّ التحرّك بوقار من مكان إلى آخر.

بالتوازي مع استرخاء جسد «إستر»، جاء استرخاء صوتها. لو سمعتَ واحدًا من تسجيلاتنا السابقة، لميّزتَ ما يُمكن أن تصفه على أنَّه لهجة أجنبية من منطقة غير معروفة، ولكن اليوم، بعد ما يُقارب عشرين سنة من الاسترخاء في التكلّم نيابة عن «أبراهام»، فإنَّ الصوت

الذي ستسمعه لن **يبدو** مختلفًا كثيرًا عن صوت «إستر». ما **سوف** تُلاحظ أنَّه اختلاف سيكون ما أُطلق عليه اصطلاحًا **المواقف الفكرية والسلوكية عند «أبراهام»**.

هناك نقطة أُخرى قبل أن أختم هذه المقدمة. إذا كنتَ قرأتَ كتابنا السابق «**اسأل تُعط**»، ستكون قد عرفتَ أنَّ «أبراهام» يُعلّموننا أنَّنا هنا نمرُّ بهذه التجربة المادية على الأرض من أجل الفرح الخلاق للرحلة، ولسنا هنا من أجل محاولة إصلاح أيّ شيء، أو القيام بأيّ عمل. يُعلّمنا «أبراهام» أنَّ السبب وراء أيِّ شيء سبق لأحدنا أن أراده أو قام به هو إيماننا بأنَّ إنجازه سوف يُمدّنا بإحساس أفضل من ذاك الذي نشعر به الآن، ويُخبرنا «أبراهام» أنَّه ما من شيء أكثر أهمية من أن نشعر بشعور حسن.

بالتالي، إذا كنَّا موجودين هنا ليس من أجل أن نقوم بإصلاح شيء أو فعل أيّ أمر، كيف يُمكننا أن نعرف إذا كانت حياتنا على الأرض ناجحة أم لا؟ يُخبرنا «أبراهام» أنَّ النجاح لا يُقاس بالأمور المادية التي ننجزها أو الأشياء التي نجمعها، إنَّهم يخبروننا أنَّ نجاحنا يُقاس بمقدار الفرح الذي نختبره خلال رحلتنا عبر هذه الحياة.

بالتالي، إذا كنتَ تبحث عن دليل على نجاح شخص ما في الاستفادة من تعاليم «أبراهام»، قُم ببساطة بإيلاء الاهتمام إلى مقدار الفرح الذي يعيشه في هذه اللحظة، لأنَّ كلَّ ما يقوله أو يفعله أو يُحاول أن يكونه أحد منا «**أيّ كان ذاك!**» ما هو إلا نتيجة رغبتنا في الوصول إلى حالة من الشعور بأنَّنا أفضل حالًا.

رُبّما سبق لك أن اكتشفتَ أنَّ الغنى والصحة والعلاقات أو الإنجازات المادية ليست بالتي تجلب السعادة إليك. إلا أنَّك قد تقف مذهولًا عندما تعلم أنَّه من خلال إيجاد توازن اهتزازي مُتعمّد في طريقك المنشود

للفرح والمحافظة عليه، سوف تقوم كذلك بجذب كلّ ما تُريد أن تكون عليه أو تفعله أو تمتلكه، كما يُمكنك أيضًا امتلاك السعادة.

قمتُ أنا و«إستر» وعلى مدار عقدين حتى الآن، باستخدام تعاليم «أبراهام» في توطيد علاقتنا المفعمة بالمرح ببعضنا البعض. لقد قمنا بجذب طاقم من الموظفين الأذكياء المرحين ذوي القدرة اللامحدودة، وكذلك متعاقدين مُستقلّين يسمحون لمفاهيم العمل الخاصة بتطور هذه الفلسفة بأن تنمو وتتدفّق بسلاسة. لقد قُمنا أيضًا بجذب أصدقاء رائعين وشركاء عمل، في حين لم نتخلَّ عن ذكرياتنا السعيدة مع أولئك الذين لم نعُد على تفاعل شخصي معهم.

إنّ صحتنا على أمثل وجه، فلا أطباء «إلا على سبيل الصداقة»، ولا فحوصات طبية، ولا ضمان صحي. نعم تحدث مشكلات جسدية أحيانًا، ولكنها تتعافى من تلقاء نفسها عندما نعود إلى توازن الطاقة. من الناحية المالية، قُمنا بدفع ضرائب في السنة الماضية أكثر من مجموع واردات السنوات السابقة مجتمعة قبل أن نتعلّم مبادئ النية المُتعمّدة، بمعنى آخر، لقد نجح الأمر.

فوق كلِّ ذلك، لم أعرف شخصين أكثر سعادة منا «إذا ما استثنينا ربما أحفادنا، «لوريل»، «كيفين» و»كيت»». نُسافر أنا و«إستر» عبر البلاد من أجل تقديم ورشات عمل **فنّ السماح** لآلاف الأشخاص في أكثر من ستين مدينة في السنة. نقود «حافلة الوحش» «حافلة من طراز «بروفوست» بطول خمس وأربعين قدمًا قمنا بتحويلها الى عربة رحلات طويلة»، وقد كتبنا على نحو عرضي وبخط محبب على مؤخرة العربة: **يُفترض بالحياة أن تكون مرحة.**

رُبّما تكون قد شعرتَ بذلك أنت أيضًا، ولكن منذ الوقت الذي كنتُ فيه بعمر خمس سنوات أستطيع أن أتذكّر أنّني كنتُ أمتلك رغبة

في جعل الآخرين بطريقة ما يعيشون حياة أكثر سعادة. بالتالي، وخلال تطوّر حياتي، وجدتُ العديد من السبل المتنوعة للتعبير من أجل تأدية نسخ متعددة من ذلك. عندما أقوم بكتابة هذا لك، أشعر بالتقدير العميق تجاه أولئك الأشخاص «والذين هم كثر بالقدر الذي يجعل ذكرهم متعذرًا هنا»، والذين كان لهم كبير الأثر في تجربتي الحياتية المليئة بالفرح. على الرغم من أنّني قد أعجز عن شكر تعاليم «ابراهام» على جذب «أبراهام» في واقع الأمر، إلا أنّني أشكر بالفعل تطويرهم المادي الجبار لهذه الرسالة. كما أشكرهم كذلك على القدر الكبير من الفرح الذي اختبرناه أنا و«إستر» حين نعمنا بهذه الفرصة لخلق وسائل مختلفة لإيصال فلسفتهم الروحانية العملية المرتكزة على الفرح اليك.

من أعماق قلبي - «جيري».

«يُرجى ملاحظة أنّه لا يُوجد دائمًا كلمات في اللغة الإنكليزية قادرة على التعبير على نحو مثالي عن الأفكار اللامادية التي تتلقاها «إستر»، الأمر الذي دفعها أحيانًا إلى تشكيل تركيبة جديدة من الكلمات، بالتوازي مع استخدام كلمات معيارية بطرق جديدة «على سبيل المثال، كتابتها بأحرف كبيرة في الوقت الذي لا يحتاج الأمر إلى ذلك عادة» بهدف التعبير عن طرق جديدة في رؤية الحياة».

تعريف بـ «أبراهام»

بقلم «استر هيكس»

مرحبًا، اسمي «إستر»، وأنا مترجمة اهتزاز «أبراهام». كان «أبراهام» قد بيّنوا لي أنَّني أمتلك القدرة على استقبال نيتهم الاهتزازية، على مستوى لاواع من كياني البشري. إنَّهم يُخبرونني أنَّني أتلقى هذه الإشارات كتلك التي يتمّ بثها عبر المذياع على مستوى لاواع، ثمّ أترجمها إلى ما يُقابلها من كلمات. لقد بيّنوا لي كيف أنَّني أمثل جسرًا بين العالم المادي، والذي أنا مركَّزة فيه، والعالم اللامادي والذي هم مُركَّزون فيه.

أخبروني في بداية تلقيَّ لهم أنَّني كنتُ مترجمة جيدة خصوصًا لأنَّني لم أكن أمتلك تحيزات قوية أو آراء قد تقف عائقًا في وجه استقبالي لهم على نحو واضح. قالوا أنَّه لا بأس في أنَّني لم أكن وصلتُ بعد إلى الحدّ الذي أتخذ فيه قرارات بشأن أيِّ شيء، كما أنَّني لم أكن أقاوم على نحو متصلب أيَّ شيء. كنتُ في الجزء الأكبر آخذ الحياة كما هي، كما أنَّني كنتُ في مكان اهتزازي جيد وخاصة عند اتصالي الأول مع «**أبراهام**».

كان «أبراهام» قد أخبروني أنَّ كلَّ إنسان يمتلك القدرة على تلقي

معلومات من **اللامادي** كما أفعل أنا مع «**أبراهام**». تمامًا كما نمتلك جميعنا سبيلًا إلى كتابة مقطوعة موسيقية جميلة أو رسم لوحة جميلة، فكل ذلك مُتاح لنا جميعًا للاستفادة منه في أيّ وقت وانطلاقًا من أيّ نقطة شمولية مادية. كما أنَّ هناك تنوعًا هائلًا في الطرق التي يقوم الناس من خلالها بترجمة الموسيقى والرسم، هناك تنوع كبير في الطريقة التي يُفسّر من خلالها الناسُ الطاقةَ اللامادية. بناء على تفهمنا لذلك، نقوم دائمًا بتوثيق ما أُترجمه عن «**أبراهام**» **تحت مُسمّى «أبراهام، هيكس»** في مسعى لتمييز ترجمتي المُتفرّدة عن ترجمة أيّ شخص آخر.

اقترح «**أبراهام**» عليَّ عندما بدأتُ الترجمة عنهم **ألَّا أقوم** بقراءة ما كتبه أو ما سيكتبه الآخرون، لأنَّ «أبراهام» يُريدون ألَّا تختلط ترجمتي عنهم «عن أبراهام» بآراء الآخرين. إنهم يُريدونني ألَّا أقلق حول إمكانية أن أكون قد التقطتُ على نحو لا واع معلومات من كتب أو أناس آخرين. لقد أرادوا أن أكون على ثقة بكوني في الحقيقة، مترجمة خالصة لما كانوا يقومون بتقديمه.

الآن، وبعد كلِّ تلك السنين، ألتقط من حين إلى آخر، شيئًا أو آخر كان قد أرسله لنا أحد ما، وأستطيع دائمًا عندما أقرأ أن أشعر بالتوافق الاهتزازي من عدمه. لقد أكّد لي «**أبراهام**» أنّه عند هذه المرحلة، ما من خطر إعاقة قدرتي على الإصغاء إليهم على نحو دقيق عندما أقرأ، ولكنَّني أشعر أنَّ الأمر يتطلّب غالبًا بعض الوقت قبل أن أتمكّن من مواكبة فكرتهم النقية. من أجل هذا، وفي الوقت الذي يُرسل فيه الكثير من الناس بمحبة كتبًا ونصوصًا أو معلومات في قوالب مختلفة، إلَّا أنَّني أُفضّل ألَّا أقوم بقراءة أيّ منها، لأنَّني أنوي القيام بترجمة ما يبثه «**أبراهام**» من خلالي بأكبر قدر ممكن من الوضوح.

لقد شرح لي «**أبراهام**» أنّه فكرة إثر فكرة، وجملة إثر جملة ونقاشًا

إثر نقاش، استطاع «**أبراهام**، استر» العثور على طرق فريدة ودقيقة من أجل شرح تعاليمهم التي ما انفكت تزداد اتساعًا ووضوحًا. عندما يُقدّمون كتلة من الأفكار، أبذل قصارى جهدي «على نحو لا واع» كي أتمكّن من إيجاد كلمات مادية تُجسّد معناها على نحو دقيق، وعندما تتوافق كلماتي مع كلمات «**أبراهام**»، ندخل فيما يُشبه الهيجان المُفعم بالعظمة والمتعة والوضوح، وفي كلّ مرة يتمّ فيها التطرق إلى الموضوع، يزداد الوضوح.

ما المتعة فيما أقوم به! أستطيع أن أستشعر الحُبّ والقوة والفرح الذي يشعر به «**أبراهام**» عبر عملية تحدثهم من خلالي. نستقبل على نحو شبه يومي طلبًا جديدًا من مكان ما في العالم لتقديم ندوة «**أبراهام- هيكس**» أخرى، كما أنَّ جدول نشاطاتنا يزداد قليلًا كلّ سنة. على أيِّ حال، في هذه المرحلة، من غير الممكن القيام بشيء إضافي ما لم نتوقّف عن القيام بشيء نقوم به بالفعل.

نتظر أنا و«جيري» إلى عملنا على أنّه التقاء بأكبر قدر من الأشخاص «في قالب سؤال وجواب» بحيث تستمر رسالة «**أبراهام**» في التوسّع. ليس هناك شيء يُشعرنا بالمتعة بقدر غرفة ورشة عمل مكتظّة بالحضور المتعطشين إلى فنّ السماح، والذين جاؤوا إلينا مع أسئلتهم الدقيقة إلى «**أبراهام**».

إنَّ الأسئلة التي يطرحها الناس على «أبراهام» هي السبب، حالها كحال تلك التي تنبثق من حياتنا الشخصية، هي وراء استمرار رسالة «أبراهام» في التوضّح والتوسّع. في كلّ مرة يُقدّم فيها «أبراهام» اقتراحًا من أيّ نوع، نُحاول أنا و«جيري» جهد استطاعتنا فهمه وتطبيقه على حياتنا. على مدار السنوات، قام «أبراهام» بطرح العديد من العمليات، وقد أخبرونا بمحبة أنَّهم **داعمون أبديون للعمليات**. هكذا فإنَّه في أيِّ

وقت يطرحون فيه عملية ما، أترقّب فرصة سانحة من حياتي من أجل القيام بتطبيقها. أتلقّى دائمًا نتائج فورية ومرضية نتيجة مسعاي هذا. عندما أنظر إلى طريقة عيشنا الرائعة، وأرى النتائج المذهلة التي نختبرها في كل مرحلة من حياتنا، أشعر بالطمأنينة التي تتأتى من فهم أنّنا قمنا بخلق واقعنا الخاصة، كما أشعر بالرضا عن قيامنا بخلق مثل هذا الواقع الرائع، وأُريد لكلِّ شخص أن يصل إلى معرفة ما قمنا باكتشافه للتو.

نعقد سنويًا ما يقرب من ستين ورشة عمل، ونقود من مدينة إلى مدينة مستقلين حافلتنا المذهلة والتي يُشير إليها أبراهام بمحبة باسم **الحافلة الوحش**. نستمرّ في البحث عن أماكن محببة نتوقّف فيها، نقوم بنزهاتنا، ونُؤلّف كتبنا. إنَّ إيجاد مكان نشعر فيه بإحساس رائع هو مفتاح مُهمّ للاسترخاء، والتلقي من «أبراهام». عندما كنّا في منزلنا في تكساس، كنا ننعم بالهدوء والخصوصية والأماكن الجميلة التي أستطيع أن أختار منها واحدًا أجلس فيه وأتلقّى رسالة أبراهام، إلا أنَّ مكاني المفضل يبقى دائمًا منزل الشجرة، حيث أشعر دائمًا بالترقب السعيد لما في جعبة أبراهام ليقولوه لي بينما أتسلّق نحو قمة الشجرة مع حاسوبي المحمول كي أستقرّ في **الطاقة** اللذيذة لأبراهام.

عندما أغمضتُ عينيّ وقمتُ بالاسترخاء منتظرة استقبال ما عرفتُ أنّه سيكون كتابًا رائعًا آخر، قال لي أبراهام ـ استر، **سوف تتدفّق هذه الكلمات بسهولة، لقد قرأ الكثيرون كتاب اسأل تُعط، وقد وصلتنا أسئلتهم الاستيضاحية بالفعل. بالتالي، فإنَّ كتابة هذا الكتاب، وعلى الرغم من كونه مختلفًا، إلا أنه استمرار للكتاب الأول، سوف تتدفّق بسهولة، استمتعي بهذه العملية. نحن مستمتعون بكونك مستمتعة في منزل الشجرة. فلنبدأ الآن.**

الفصل الأول

طريقة جديدة في رؤية الحياة

على النقيض ممًّا كان يعتقده الكثير من أصدقائنا الماديين، فإنَّ الحياة على كوكب الأرض تمرّ بأبهى مراحلها، بل وتتحسّن كذلك الأمر! لا يرتكز هذا الرأي الدقيق والقوي على ملاحظتنا للتفاصيل المعقدة للحياة على الأرض وحسب، وإنَّما أيضًا على معرفتنا بقوانين الكون العظيمة، وعلى فهمنا أنَّ كل الأشياء تتوسّع وتتطوّر على نحو لا نهائي.

غالبًا ما يشكو الناس من الحياة العصرية، حيث أنَّهم يُشيرون إلى أنَّها تفتقد إلى شيء ما يستذكرون استمتاعهم به في أوقات مضت. أنَّهم يتوقون إلى العودة إلى تلك الفترات أو الأحوال. لكنَّنا لا ننظر أبدًا إلى الماضي بحثا عن أوقات أفضل، لأنَّنا نُدرك أنَّ ما يحدث الآن وما سيأتي لاحقًا سوف يحمل دائمًا أفضل ما يُمكن للحياة أن تُقدّمه.

غالبًا ما يُسيء الناس فهم دورهم في عملية التوسّع الأبدي هذه، كما يُؤدّي بهم التواضع إلى رؤية أنفسهم على أنَّهم عديمو القيمة في المخطط الأكبر للأمور. يعتقد البعض أنَّ الإله أو أنَّ قوة عظمى قد قامت بخلق كلّ

شيء، بما في ذلك هم أنفسهم، وأنَّهم هنا على كوكب الأرض يعملون على تحقيق أمر إلهي، أو من أجل نيل رضى الإله. بينما قرر آخرون أنه لا إله في هذا العالم، وبالتالي فإنَّ جهدهم لا يهدف إلى إرضاء أحد.

إنَّنا نتفهم، من خلال نظرتنا الشمولية اللامادية الأكثر اتساعًا، قوة وغاية وقيمة الكائن البشري والذهن البشري والفكر البشري لأنَّنا نعرف أنَّك تُمثّل **طليعة الفكر**، ونُدرك قيمة التنوّع الذي تعيشه، و**الهدف** من وراء التناقض الذي تشهده. نستشعر الوضوح الذي ينبثق من تركيزك على محيطك، كما نشعر بالغبطة إزاء توسّع الفكر الذي ينتج عن تعرّضك إلى تجارب الحياة. إنَّنا نتفهّم الخلق، كما نتفهّم قوّة الفكر.

إنَّك لست موجودًا هنا في جسدك المادي من أجل أن تُجالد لإنجاز ما هو غير **مادي**؛ لأنَّك لستَ منفصلًا عن **اللامادي**. أنت امتداد **رائد للطاقة اللامادية**. لستَ هنا على كوكب الأرض كي تُحاول العودة إلى **اللامادي**، بل كي تستدعي بدلًا من ذلك اللامادية نحو الخارج إلى حيث **أنت**. في ذلك الاستدعاء **يتمدد كلُّ ما هو كائن**، أما السبب وراء هذا التمدد فهو استدعاؤك.

كلُّ تفضيلاتك مسموعة ومُجابة

فيما تعيش حياتك واعيًا لمحيطك وكلِّ مكوناته المتناقضة، تطرأ عملية طبيعية من شأنها توضيح تفضيلاتك الشخصية. تكون هذه التفضيلات واعية تمامًا في بعض الأحيان، إلى درجة أنَّك تُعبّر عنها باعتبارها رغبات لك، لكنَّها تكون في أحيان أُخرى أكثر دقة ولا يتمّ التعبير عنها بالكلمات، لأنَّ تلك التفضيلات تحدث في مستويات عدة من وجودك. حتى أنَّ خلايا جسدك هي عبارة عن نقاط **وعي** «وهي» تختبر التناقض وتقوم بتوضيح التفضيلات. في الواقع، إنَّ كلَّ شيء حولكم: حيواناتكم وأشجاركم وحتى حجارتكم والغبار والتراب

ينبض بالفعل، إنَّها عبارة عن كيانات **واعية** وحيَّة تختبر التناقض ولديها تفضيلاتها الخاصة بها. إنَّ هذه التفضيلات النابضة الحيَّة تملك طاقة استدعاء.

بعبارة أبسط، نودُّ أن نقول: **عندما تطلب، يُعطى لك. إنّه يُعطى إليك دائمًا، إنّه يعطى في كلّ مرة، وما من استثناءات. عندما تطلب أنت أو أيّ شخص أو أيّ شيء يتمّ العطاء.**

إنَّ هذه العملية البسيطة من التعرض للتجربة، والتي تجعل **الوعي** يقوم بتوضيح التفضيلات الشخصية، تطلق العنان لاستدعاء اهتزازي، الأمر الذي يُفضي بالنتيجة إلى التوسّع الداخلي للكون.

عندما تُدرك أنَّ كلَّ شيء تُشاهده حولك في حقيقتك الزمانية - المكانية هو عبارة عن **وعي**، وأنَّ **كلَّ** نقطة **وعي** تخوض تجربة يتمّ من خلالها ولادة تفضيلاتها الخاصة، وأنَّ كلَّ تفضيل مسموع ومجاب، عندها لا بُدَّ لك أن تفهم مثلما نفهم نحن أنَّ كلَّ شيء على أكمل وجه.

أنت خالق طليعي عظيم

أنت في طليعة الفكر والتجربة و التوسّع. بالطبع أنت لا تتفرّد في هذا، لأنَّ كلَّ ما كان قبلك مُدرك للمكان الذي أنت فيه ولما تفعله ولما تنشده. إنَّ الجانب اللامادي من حقيقتك الطليعية هذه يختبر التمدد، كما يكشف عن الأفكار الجديدة، وينضمّ إليك بفرح فيما تُواصل أنت الانتقال نحو مستقبلك العظيم.

أنَّها رغبتنا أن تتذكّر **كلَّ** ما أنت عليه بحيث تتمكّن من الاستمتاع بهذه النظرة الشمولية بالطريقة التي كنتَ تنويها حين قررتَ المضي قدمًا نحو جسدك المادي.

أنتم لستم مخلوقات تتسم بالدونية وتفتقر إلى التنوير. أنتم لستم مُجرّد جزيئات لا قيمة لها في الكون الواسع الذي لا نهاية له. أنتم لستم أطفالاً تائهين أو منسيين يُحاولون العثور على طريق العودة إلى البيت. أنتم خالقون طليعيون عظيمون يمتطون أكثر موجات التمدد أهمية. إنَّ رغبتنا هي أن تعود إلى إدراكك الواعي هذا بحيث يكون الوقت الذي تُمضيه في هذا الجسد المادي وقتًا يتسم بالفرح الواعي والمتأني!

الفصل الثاني

تستمرّ الحياة على كوكب الأرض في التحسّن

يستفيد كلّ جيل يعيش على كوكبك من التجارب الحياتية للأجيال السابقة. إنّنا نفترض أنّ هذه العبارة تبدو جلية بالنسبة إلى جميع الذين يقرؤونها. على كلّ حال، إنّها عبارة أعمق بكثير ممّا يستشفه معظمكم منها للوهلة الأولى.

عندما تتأمّل هذه العبارة انطلاقًا من إدراكك **لقانون الجذب «إنّ الشبيه يجذب إليه شبيهه»**، وعندما تتذكّر أنّ كلّ شيء موجود في واقعك الزماني ـ المكاني، موجود بسبب الطلب المُركّز من هذا الواقع الزماني ـ المكاني، يُراودك إحساس بأهمية كلّ الذين قاموا بالتركيز، وكلّ الذين عاشوا التناقض، وكلّ الذين كانوا يطلبون إجابات عن أسئلة، يطلبون حلًا لمشكلات؛ يطلبون تحسينات في الأوضاع وتحقيقًا للأمنيات.

إنّ عيش هذا التناقض والذي يُسبب تركيزًا في الرغبة، يستدعي **الطاقة الخلاقة للكون**، وهو الأمر الذي يُسبب في الواقع، تطوّر **الحياة** ككلّ. سيكون من الدقة بمكان القول إنّ عيش التناقض هذا يُساوي

الطلب أو **الرغبة** الذي أو التي يستدعي **الطاقة** والتي هي **الحياة**.

ثمّة رضا عميق في الخلق المُتعمّد

لقد تحدّثنا في كثير من الأحيان عن **عملية الخلق**، وقد قمنا بتبيان أنّك أنت الخالق لتجربتك المتفردة. لقد شرع كثيرون الآن بإنشاء ترابط مُطلق بين ما يُفكرون، والإحساس الذي تمدهم به الفكرة، وبين ما سيتجلى كاستجابة لذلك التركيز. عندما يُركّز كثير من الأشخاص حول العالم والذين أصبحوا طلابًا **للخلق المُتعمّد**، على نحو مُتعمّد، على إبداعات شخصية محددة، فإنَّهم يجدون رضًى عميقًا من خلال فعل ذلك.

نستمتع برؤية أصدقائنا الماديين يُركّزون أفكارهم على نحو مُتعمّد، فيما يأخذون في عين الاعتبار الردود العاطفية على تلك الأفكار، ويقودون بذلك خلق تجاربهم الحياتية نحو نتائج مُرضية أكثر فأكثر. ثمّة رضى عميق في فعل ذلك.

نستمتع برؤية أصدقائنا الماديين يعيشون مواقف غير مرغوب فيها ثمَّ يقومون بتعديل تركيزهم على نحو مُتعمّد، فيُحدثون بالتالي نقلة في الطريقة التي يشعرون بها، ويقومون من خلال ذلك بتغيير نقطة جذبهم، فيحصدون بذلك نتائج مختلفة أكثر إرضاء. ثمة رضًى عميق في فعل ذلك.

هكذا، فإنَّ **التركيز عن قصد** هو بمثابة **خلق مُتعمّد**، و ثمة رضًى كبير في خلق نتائج سارة **على نحو مُتعمّد**. إنَّه لأمر مُرض أن يقوم المرء بتغيير حالة جسده من المرض إلى التعافي. ومن المُرضي جذب المزيد من المال والسماح للمزيد من المال من أجل اقتناء الكثير من الأشياء التي تبعث على الرضا. من المُرضي تغيير العلاقات والعيش في منازل جديدة وقيادة سيارات جديدة. من المُرضي تحكّم المرء بكلّ الشراك المادية في تجربة حياته المتفردة.

فنّ السماح لنيتك المُتعمّدة

لقد قُمنا منذ وقت ليس ببعيد بتشجيع «جيري» و«إستر» على تغيير اسم دورات أبراهام - هيكس من «**علم الخلق المُتعمّد**» إلى «**فنّ السماح**»، لأنَّ **الخلق المُتعمّد** هو أمر يتعدى بكثير كونه نهايات سعيدة وظروفًا مُحسّنة. يتعلّق **الخلق المُتعمّد** حقيقة بـ «**السماح**» لاتصالك الشخصي المتفرد مع **تيار العافية** وكلّ ما تعتبره جيدًا.

في حين أنَّ الخلق يتمحور بالتأكيد حول النتائج، أو حول تجلّي الأمور والتجارب والظروف المرجوّة، إلا أنّه في الواقع يتمحور أكثر حول **عملية** الخلق. بعبارة أُخرى، إنَّه لأمر رائع أن تجتذب، وبالتالي تمتلك سيارة جديدة وجميلة، ولكنَّ الحياة تتمحور حقًا حول **عملية** تحقيق ذلك.

تتمحور الحياة حقًا حول البدء بالشعور بتجاذبات طفيفة من عدم الرضا عن سيارتك الحالية، ثمَّ الشعور بعملية لطيفة من توضيح التفضيلات الشخصية إزاء شيء مختلف، ثمّ الانسجام مع فكرة وتفاصيل السيارة المرغوب فيها، ثمّ الشهود بوعي كامل على حركة القوى والظروف لتنفيذ عملية الاستحواذ.

تدور الحياة حقيقة حول إعادة التركيز المُستمرّ دونما نهاية انطلاقًا من كلّ وجهة نظر شمولية جديدة. تتدفّق الحياة نحوك ومن خلالك باستمرار، ولكن بالنسبة إليك فإنَّ الحياة الحقيقية هي أن تمتلك إدراكًا واعيًا مُتعمّدًا لها.

إنَّ تحقيق نتيجة نهائية هو التجلّي، أمّا إدارة توازنك الاهتزازي وصونه على نحو واع فهو **العيش المُتعمّد**، وهو ما نُسمّيه حقيقة **فنّ السماح**.

القوة المذهلة لنيتك المُتعمّدة

في واقع الأمر، يبحث هذا الكتاب طليعي الفكر في أهمية فهم وجود نية **مُتعمّدة** من أجل الوصول إلى نتيجة نهائية، فيما يصون في الوقت نفسه توازن **طاقتك** طوال الوقت. يتمحور الأمر حول موازنة **طاقتك** أكثر منه حول تحديد الهدف أو التركيز على النتائج النهائية. انطلاقًا من هذا التمييز المُهمّ جدًا، خرج كتاب **الطاقة المذهلة للنية المُتعمّدة** هذا إلى العلن.

سوف تتوصّل إلى فهم ومُمارسة العمليات المطروحة هنا على نحو فعّال، ولن تقوم بتحقيق أهدافك التي ترغب ونتائجها بسرعة أكبر وحسب، بل ستستمتع كذلك بكلّ خطوة على الطريق حتى **قبل** تجلّي رغباتك. سيكون عيشك لحياتك رحلة مُستمرّة من الفرح بدلًا من أن يكون رحلة تختبر فيها فترات قحط طويلة تتخللها لحظات عرضية من الرضا المؤقت جراء إنجاز أمر مرغوب فيه.

الفصل الثالث

الموت بوصفه بداية أُخرى جديدة

يفتقر مُعظم الناس إلى تصوّر دقيق عن حقيقة مَن يكونون. إنَّهم ليسوا واثقين حقًا من أين أتوا وإلى أين هم سائرون، والأكثر أهمية من ذلك هو أنَّهم لا يعرفون لماذا هم هنا على كوكب الأرض، أو السبب الذي يدفعهم إلى أن يكونوا هنا.

نُقدّم لك إدراكنا لحقيقة مَن تكون، والكيفية التي ستحتلّ من خلالها مكانًا مناسبًا في الصورة الأشمل **لكلّ ما هو كائن**- لأنَّنا نفهم مدى أهمية ذلك المنظور بالنسبة إليك، ما إن تتذكّر مَن تكون وتستعيد إحساسك بالاستمرارية الكلّية للمكان الذي جئتَ منه والوجهة التي تقصدها، فإنَّ **حاضرك** العظيم سوف يغدو أكثر إرضاء وعلى نحو لا نهائي.

ربما يكون السبيل الأسهل كي تفهم اكتمال **كينونتك** بالنسبة إلينا أن نبدأ بمناقشة موتك الجسدي. قد يبدو ذلك الأمر غريبًا بعض الشيء بالنسبة إليك اذا ما كنتَ واحدًا من أصدقائنا الماديين الذين ينظرون إلى «الموت» على أنَّه «نهاية» تجربتك الحياتية. مع ذلك، فإنَّنا لا ننظر إلى

ما تُسمّيه «موتك» على أنّه نهاية لأيّ شيء، لأنّك كائن خالد ليس له نهاية.

تمامًا كما أنّ ما تُسمّيه «موتًا» ليس النهاية لتجربتك الحياتية، كذلك فإنّ ما تُسمّيه «ولادة» لم يكن البداية. أنت عبارة عن وعي خالد يُعبّر عن نفسه برقصة وعي عظيمة لا نهائية، ولن تكفّ عن كونك على ذلك الحال.

عندما تختبر ما تدعوه «**موتًا جسديًا**»، «نقوم بتوضيح تلك الكلّمات بعناية نظرًا لأنّه ليس هناك شيء يُسمّى **الموت**»، فإنّك تجعل **وعيك** ينكفيء عن نقطة التركيز القوية التي تعرفها بوصفها شخصيتك المادية، وتُركّز كلّيًا في عالمك اللامادي. في لحظة تحوّل التركيز تلك، ترمي خلف ظهرك كلّ مشاعر الدونية وكلّ الشك وكلّ القلق وكلّ الكراهية وكلّ الغضب، **وتعود** في لحظة من الزمن أقصر من أن تُقاس، كي **تنبثق من جديد نحو منظور الطاقة الإيجابية الفرح والنقي والذي هو أنت على حقيقتك.**

عندما تتخذ قرار الولوج في جسد مادي، يكون جزء من **الوعي** فقط، والذي هو أنت، مُركّزًا على نحو مُؤقّت داخل ذلك الجسد. عندما تختبر «**الموت الجسدي**» ينكفيء ذلك **الوعي** الحاد عمّا هو مادي، وتتمّ إعادة تركيزه في اللامادي.

أنت موجود هنا بناء على نية مُتعمّدة

لا يتمّ حمل مسألة تركيز الوعي في جسد مادي على محمل الهزل من وجهة نظرك اللامادية. **إنّك تتخذ قرار إسقاط الوعي داخل الواقع الزماني ـ المكاني بناء على نية واضحة ومُتعمّدة** ـ لقد ولجت في هذا الجسد بحماسة عظيمة، وكنتَ مفعمًا بترقب توّاق لعدة أسباب:

- أنت تعلم أنّك مخلوق خالد.

- أنت تفهم قيمة وجودك.
- أنت مُدرك كليًّا لحقيقة مَن تكون.
- أنت لا تشكّ في قدرتك وقيمتك.
- أنت تفهم أنَّ الحياة في هذا الواقع الزماني ـ المكاني هي طليعة الفكر.
- أنت تعلم أنَّك مُقبل على بيئة مُستقرة.
- أنت تعلم أنَّ العافية هي النظام السائد في هذه البيئة.
- أنت تعلم أنَّ هذه البيئة تزخر بمكوّنات عظيمة التنوّع ومُثيرة للاهتمام.
- أنت تفهم قوانين الكون وقواعد الخلق.
- أنت خالق عظيم، وتعلم ذلك.
- أنت تحب تجربة الخلق.
- أنت تعلم أنَّك بارع في ذلك.
- أنت تفهم وتُقدِّر قانون الجذب.
- أنت تعرف عدله و تُقدِّر اتساقه.
- أنت تتوق إلى خوض غمار منظور جديد، حيث يُمكن للبيئة المحيطة بك إلهام تفضيلاتك ورغباتك الشخصية الجديدة.
- أنت تستمتع بالإحساس برغبة جديدة غضة.
- أنت تفهم الاستجابة الكونية لرغباتك الغضة الجديدة تلك.
- أنت تتلذذ بالإحساس باستدعاء الرغبة إليك ومن خلالك.

• أنت تفهم أنَّ هذا الإحساس بالرغبة هو الإحساس بالحياة.

• أنت لا تخشى التناقض، لأنَّك تفهم الهدف منه.

• أنت تعلم أنَّه من خلال تفاعلك مع التناقض والتنوّع تتشكّل الرغبات الخاصة بك.

• من دون أيِّ تحفظ على الإطلاق، أنت تترقب بشغف الإدراك الجديد للرغبة والذي هو النتيجة الحتمية للمشاركة الطليعية في الحياة.

• أنت لم تمض قدمًا نحو هذا الجسد مترقبًا إتمام أمر ما، لأنَّك تتذكر وبحكمة الطبيعة الخالدة التي تتصف بها أنت و**كلّ ما هو كائن**.

• أنت تعرف أنَّ الحياة سوف تتوسع على نحو لانهائي، وبأنَّ هدفك - أو هدف أيِّ كان - ليس إتمامها أو إنهاءها.

• أنت تفهم أنَّ التوسع هو النتيجة الطبيعية لتركيزك في التناقض، لأنَّك تعرف أنَّ التناقض سيدفعك إلى الطلب.

• أنت تعلم أنَّه عندما تطلب تعط دائمًا؛ لذلك فإنَّه ليس لديك أيُّ رغبة في تجنب التناقض، لأنَّك تفهم قوة التركيز التي يتمتع بها التناقض.

• أنت تعرف أنَّ التنوّع والتناقض سوف يدفعك إلى تحديد خصائص تفضيلاتك الشخصية، وأنت تعلم أنَّ كلّ هذه التفضيلات صغيرة كانت أم كبيرة، سوف تتمّ الاستجابة لها لحظة ولادتها.

هكذا، فإنَّ تقدير مُحيطك المتناقض هو أمر ضروري بالنسبة إليك من أجل أن تختبر على نحو واع التواصل مع حقيقة مَن تكون.

أتيتَ إلى هنا مُتوقّعًا إنتاج رغبات جديدة

نودُّ مساعدتك على استعادة الشغف والترقّب الذي شعرتَ به تجاه تجربة الحياة المُمتعة هذه عند دخولك هذا الجسد المادي وهذا الواقع

الزماني ـ المكاني. أنت لم تأت إلى هنا بهدف إصلاح ما كُسر، أو المساعدة في إعادة توجيه عالَم مضلَّل، و لم تأتِ هنا من أجل إثبات جدارتك أو كسب جائزة على جهودك المبذولة بينما تسكن هذا الجسد. لقد أتيتَ مع معرفة تامّة بأهميتك وقيمتك، ومعرفة بكمال العوالم المادية وغير المادية، إلى مُحيط مُتناقض كنتَ تعلم مُسبقًا أنَّه سوف يُنتج رغبات شخصية جديدة ويانعة: رغبات **تمتلك** قوة استدعاء **الطاقة والوعي** وكلّ **ما هو كائن** نحو هذا الخلق الطليعي.

كنت تعلم أنَّك **حياة في** طور **عيش الحياة**، وفي طور خلق المزيد من **حياة**.

الأهمّ من ذلك، أنَّك كنتَ تعلم «**والجزء المادي منك لا يزال يعلم**» أنَّ السبب وراء كلّ وكلّ ذلك هو **الفرح**!

الفصل الرابع

أنتم تمدد اهتزازي من اللامادي

بما أنَّك بتَّ تعرف نفسك في جسدك المادي، وكنتَ كمُعظم أصدقائنا الماديين، فأنت في الواقع، لا تعرف نفسك كما نعرفك نحن. إنَّك ترى طبيعتك المادية، لحمك، دمك، وعظامك إذا جاز التعبير. بالطبع نحن نُقرّ أنَّك كلّ ذاك، ولكنَّنا نعرف أنَّك تتعدى كونك المظهر المادي الذي تعرف أنَّه جسدك، نحن نعلم أنَّك **وعي**، **اهتزاز**، وامتداد **لتيار طاقة المصدر**.

أنت **اهتزاز وطاقة** أكثر من كونك الكائن المادي الذي تعتبر أنَّه أنت. فقط عندما تنظر إلى نفسك على أنَّك **كائن اهتزازي**، سوف تكون قادرًا على الإقرار بـ **استمرارية الطاقة الاهتزازية** التي هي حقًا أنت. في الواقع، فقط عبر الإدراك الواعي لتلك الاستمرارية، سوف تكون قادرًا على الالتزام بالعلة الحقيقية الكامنة وراء وجودك هنا في هذا الجسد، وعلى أن تُمتّع نفسك حقيقة في هذه العملية.

غالبًا ما يشعر الناس أنَّهم مشوشون عندما يُحاولون رؤية أنفسهم **كاهتزاز أو كطاقة، لأنَّهم اعتادوا فقط على ملاحظة التجليات المادية** لتلك الاهتزازات. عند ملاحظتك لعالمك وكلّ خصائصه المادية، من السهل أن تتورّط بشدة في **نتائج الاهتزازات، فتلك الاهتزازات التي** أهملتها هي المسؤولة عن تلك النتائج.

تُشير العواطف إلى نسبيتك اللامادية

لقد وُلد جسدك المادي مع مترجمين اهتزازيين دقيقين وراقين للغاية إلى درجة تجعلك في أغلب الأحيان غافلًا عن إدراك امتلاكك **لهم**، أو إدراك أنَّك تستخدمهم في تحديد واقعك المادي، إلا أنّ هذا العالم اهتزازي، وكلّ شيء تشعر به يعود السبب فيه إلى قدرتك على تفسير الاهتزاز.

- تُترجم عيناك الاهتزاز، من أجل هذا، أنت تمتلك حاسة البصر.
- تُترجم أذناك الاهتزاز، من أجل هذا، أنت تمتلك حاسة السمع.
- يُترجم أنفك الاهتزاز، من أجل هذا، أنت تمتلك حاسة الشم.
- يُترجم جلدك الاهتزاز، من أجل هذا، أنت تمتلك حاسة الشعور.
- يُترجم لسانك الاهتزاز، من أجل هذا، أنت تمتلك حاسة التذوق.

تأتي قدرتك على فهم استمرارية ماهيتك ككائن خالد لامادي «وماهيتك هنا في جسدك المادي» من خلال المترجمين الاهتزازيين الذين تُسمّيهم بالعواطف.

تمنحك عواطفك، في كلّ لحظة، إشارة على العلاقة الاهتزازية بين أنت **اللامادي** وأنت المادي. ليس ثمّة شيء أكثر أهمية بالنسبة إليك من هذه العلاقة، وما من شيء قادر على تعزيز تجربتك المادية أكثر من فهمك لعواطفك، فهي القادرة على إخبارك بكلّ ما تحتاج معرفته عن العلاقة بين أنت المادي **وأنت اللامادي**.

الصلة، كينونتك الأكثر طبيعة

مع النية المُتعمّدة الخاصة بك وبعض الممارسة، لن تُصبح قادرًا على فهم العلاقة مع **ذاتك اللامادية** وحسب، بل ستكون قادرًا كذلك على الحفاظ على انسجام اهتزازي ثابت مع تلك **الذات اللامادية**. نحن ندعو ذلك حالة واعية من الانسجام الاهتزازي **المُتعمّد** مع مصدر طاقتك، أو **فنّ السماح**. **إنّه** فن السماح لَمن تكون ككلّ بالحضور في هذه اللحظة **الطليعية** المفعمة بالقوة.

في كلّ مرة تُحقق فيها هذه الصلة الرائعة سوف تشعر أنّك تضجّ بالحياة، تشعر بالشغف والتوق والحُبّ والتقدير والوضوح والحيوية والحماس. بعبارة أُخرى، **أنت تسمح لنفسك بالاستفادة من كلّ ما أصبحتَ عليه، بأن تكون حاضرًا في هذه اللحظة الطليعية للخلق.** إنّها التجربة الخلاقة الأمثل، والتجربة الأمثل للحياة، وهي الحالة الأكثر طبيعية لكينونتك.

هكذا، فإنّ هذه الصلة مع حقيقة مَن تكون، يتمّ تحقيقها عن طريق الانسجام الاهتزازي. إنّه توافق مع الإشارات الاهتزازية، إن جاز التعبير، وهذا لا يختلف كثيرًا عن عملية ضبط مؤشر المذياع على تردد خاص لسماع موسيقى يتمّ بثها من قِبل محطة بعينها. أنت تُدرك أنّه اذا ما أردتَ سماع ما يتمّ بثه على التردد 7، 98 إف إم، فلا بدّ لك من ضبط المؤشر المستقبل على التردد 7، 98 إف إم. لا بُدَّ من مطابقة الترددات حتى تحصل على استقبال واضح.

على الرغم من أنَّ جسدك المادي ليس مزودًا بقرص راديو أو مقياس يدلّك على التردد الذي تقوم ببثه، إلا أنَّ عواطفك تقوم بتقديم معلومات مماثلة. **ما إن تُولي مشاعرك الاهتمام، حتى تتلمس حرفيًا طريقك نحو الانسجام الاهتزازي مع مصدرك.**

الفصل الخامس

أتيتَ إلى هنا من أجل خلق تجربتك المتفردة

عندما تقوم بإنشاء صلة واعية بين شخصيتك المادية «ما تعرفه على أنَّه أنت هنا في هذا الجسد» ووعيك اللامادي الخالد «مَن أنت عليه حقيقة»، تستطيع حينها التوصّل إلى السبب الذي ولدتَ من أجله في تجربة الحياة المادية.

إنَّ إدراك استمراريتك، وإدراك أنَّ بدايتك لم تكن مع الولادة الجسدية، وأنَّها ما هي إلا استمرار لحقيقة مَن تكون، هو أمر حيوي لتعيش هذه التجربة الحياتية بطريقة تقترب من الرضا والإنجاز.

هناك عنصر آخر مُهمّ في تجربة الحياة المادية المُرضية، ألا وهو الاعتراف بأهميتك وقيمتك، ويُمكنك تحقيق هذا الإدراك من خلال صلة فعلية مع ذاك الجزء اللامادي منك. بعبارة أُخرى، إن لم تُدرك على نحو غير واع حقيقة مَن تكون، وتتمكّن من الانسجام اهتزازيًا مع حقيقة مَن تكون، فما من بديل مادي عن تلك الصلة.

يُحاول البعض ملء شعور الفراغ هذا، والذي يحضر عندما لا يقومون بالانسجام اهتزازيًا مع **كيانهم الداخلي اللامادي، أي الوعي، الإله، المصدر، أو الطاقة** «هناك عدة أسماء مختلفة لهذا الجزء **اللامادي منك**» بطرق مختلفة: ينشد البعض الاستحسان من الآخرين، فيما ينشد البعض ذلك الاستحسان من خلال محاولة تعديل سلوكهم بهدف التأقلم مع القواعد أو المبادئ التوجيهية لمجموعة أو أخرى، فيما يعمل البعض جاهدين للتفوق في سلوكهم الشخصي من خلال مُقارنة سلوكهم بسلوك الآخرين الذين يُراقبونهم، ولكن لا بديل عن انسجامك الاهتزازي مع **أنت كذات**.

الإنسجام الاهتزازي مع حقيقة مَن تكون

ليس هناك ما هو أكثر أهمية من الانسجام الاهتزازي، أو المحافظة على الاستمرارية بينك وبين **أنت كذات**، لأنَّ كلّ لحظاتك تتأثر بصلتك أو انعدام تلك الصلة مع كينونتك الداخلية، معك **أنت الكلّي** الذي أَصبحتَ عليه، ومعك **الذات** التي كنتَ عليها قبل أن تُولد في هذا الجسد المادي.

ما إن تفهم حقيقة مَن تكون، وتعمل على نحو واع على تحقيق انسجامك الاهتزازي مع حقيقة مَن تكون وتُحافظ عليه، حتى يكون كلّ شيء آخر في حياتك في انسجام رائع. على أيّ حال، إذا لم تُول اهتمامًا بتلك الصلة، فما من شيء تستطيع القيام به من أجل ملء ذلك الفراغ أو إحلاله مكان ذلك الانسجام.

يتمّ التأثير عليك أحيانًا ودفعك نحو الانسجام من خلال مراقبة أمر رائع، أو من خلال التفاعل مع شخص يختبر انسجامه الخاص به. تتعثر أحيانًا بانسجامك الخاص دون أن تُدرك أنَّك تفعل ذلك، ربما عبر تقديرك لشيء ما، إلا أنَّ امتلاكك إدراكًا واعيًا بانسجامك، وفهمك لكيفية تحقيق ذلك وكيفية صونه هو تجربة الحياة المثلى، والتي ندعوها **الخلق المُتعمّد**.

الكينونة الداخلية ونظام التوجيه العاطفي الخاص بك

إنّ وعيك للتفاوت الاهتزازي بين ما تُقدّمه اهتزازيًا في هذه اللحظة وما تُقدّمه **كينونتك الداخلية** اهتزازيًا هو حرفيًا **نظام التوجيه العاطفي الخاص بك**. عندما تُفكّر في الاستمرارية بينك وبين **أنت كذات**، فهذا يبدو منطقيًا تمامًا.

أنت امتداد **لمصدر الطاقة الخاص بك أنت**. وها أنت هنا في **طليعة الفكر** هذه، تُركّز على موضوع ما. في الوقت الذي تقوم فيه بتركيز منظورك على الموضوع، فأنت تُقدّم ترددًا اهتزازيًا، والذي إمّا أن يتطابق أو لا يتطابق مع تردد الطريقة التي تراه بها الكينونة الداخلية الخاصة بك أنت.

على سبيل المثال، لنفترض أنَّك ارتكبت خطأً ما أثناء قيامك بعملك اليوم. تكتشف خطأك وتقوم بإصلاحه، لكنَّك تُقلل من شأن نفسك أو تشعر بالذنب إزاء خطئك. أنت تستخدم ارتكابك للخطأ كسبب للنظر إلى نفسك بقسوة. يُؤدّي بك فعلك هذا، إلى الانحراف عن تردد الحُبّ لـ **أنت الداخلي، ولكنَّ الجزء اللامادي منك «قوة الإله، منبع الطاقة، الكينونة الداخلية**، أو أيَّ كان الاسم الذي تُطلقه على تلك **الطاقة اللامادية الخالدة** التي أتيتَ منها» **لا يشعر البتة، وتحت أيِّ ظرف من الظروف، بشيء أقل من الحُبّ والتقدير نحو ذاك الذي هو أنت.**

ما إن تتعلّم تمييز مشاعر الانسجام عن مشاعر عدم الانسجام، حتى تستطيع البدء في استخدام **نظام توجيهك العاطفي** على نحو فعّال.

تستطيع أن تقول:

أنا مُنسجم أو غير مُنسجم «مع طاقة مصدري»،

أنا على صلة أو لستُ على صلة «مع طاقة مصدري»،

هل أسمح أم أُقاوم «طاقة مصدري»،

إنَّ هذا الإدراك الواعي للطريقة التي تشعر بها هو المؤشر الحقيقي الثابت على سماحك لكلية **أنت** بأن تكون حاضرة في هذه اللحظة. بالرغم من أنَّ الآخرين قد يُلهمونك أو يُؤثّرون عليك، إلا أنَّك لا تستطيع التعويل على تأثير أيّ أحد في مسألة مُؤشّر الصلة لديك. هناك العديد من العوامل الأخرى «في الحيوات التي **يعيشونها**» تعتمد عليهم فيها لمساعدتك في توطيد صلتك.

أن تشعر بحالة طاقتك المتوازنة

إنَّ تحقيق إدراك واعٍ لعلاقتك الاهتزازية اللحظية مع اهتزاز **مصدرك** هو أمر أساسي لحياتك السعيدة وللخلق المُتعمّد لحياتك المتفرّدة. إنَّ الشعور بالتوافق الاهتزازي بين أفكارك التي تخطر لك في هذه اللحظة، والأفكار التي تمتلكها كينونتك الداخلية إزاء هذه اللحظة هو ما تعنيه **الصلة المُتعمّدة**. عندما تكون قادرًا على أن تشعر على نحو واعٍ بالتنافر الاهتزازي أو الانسجام بين هاتين النقطتين الاهتزازيتين الاستشرافيتين، سوف تنخرط في الإدراك الواعي **لنظام التوجيه العاطفي الخاص بك**.

إنَّ التوصل على نحو مُتعمّد إلى الأفكار التي تتسبب في انسجام نقطتيك الاهتزازيتين الاستشرافيتين، هو المعنى الحقيقي **لموازنة الطاقة**. عندما تقوم بجعل نفسك مُتسقًا مع **أنت كذات**، فأنت تختبر توازن طاقتك المتفرّدة، وتدخل في انسجام مع قوة وجودك الحقيقية، وما من بديل عن هذا الانسجام.

من حالة **الطاقة المتوازنة** الخاصة بك، تختبر الوضوح والحيوية والحماس والعافية البدنية والوفرة في كلّ الأشياء التي تعتبرها حسنة، كما تختبر حالة فرح مفعمة بالاندفاع. هذه هي الحالة الطبيعية **لحقيقة مَن تكون**.

الفصل السادس

القوة الجذابة لفكرك الخلاق

على الرغم من أنَّك ربما لا تكون واعيًا تمامًا، حتى الآن، لطبيعتك الاهتزازية، إلا **أنَّك كائن اهتزازي يعيش في كون اهتزازي**. في الواقع، إنَّ كلّ شيء اهتزازي!

عندما تُركّز انتباهك على شيء أو فكرة أو ذكرى أو حالة تُراقبها، أو حلم أو خيال تتصوّره، فأنت تقوم في الواقع، بتفعيل اهتزاز. عندما يتسبب تركيزك في هذا التفعيل، يُصبح ذلك المحتوى الاهتزازي نقطة جذبك الآن. **كلّما فكّرتَ في أمر، يُصبح محتواه الاهتزازي جزءًا فاعلًا من جوهرك الاهتزازي- ويبدأ موضوع اهتمامك في التحرّك نحوك.**

يغفل مُعظم الناس عن أنَّ التفكير في شيء هو دعوة لجوهر هذا «الشيء» كي يكون جزءًا من تجربتهم. بالطبع، عندما قمتَ باتخاذ قرار المُضي قُدمًا نحو هذا الجسد، كنتَ تُدرك الطبيعة الاهتزازية لعالمك ولهذا **الكون**، وكنتَ مُتحمّسًا إزاء ذلك، لأنَّك كنتَ تُؤمن بقدرتك على التركيز على نحو مُتعمّد.

إنَّ معرفة الطبيعة الاهتزازية **لكونك** هي أمر مُطمئن ومُبهج على حدّ سواء: **مطمئن** لجهة أنَّك تعرف أنّه ما من شيء تخشاه، إذ ليس في استطاعة شيء القدوم إليك إلا إذا وجّهتَ له دعوة، **ومبهج** لناحية أنَّك تعرف أنَّك تستطيع أن تجذب نحوك أيَّ شيء ترغب فيه كي تختبره بفرح.

عندما تُدرك أنَّك جاذب اهتزازي لكلّ الأشياء التي تأتي إليك، وأنَّك تمتلك السيطرة على ما يأتي، فسينفتح عالمك على آفاق جديدة، ولا حاجة إلى تقييد تجربتك بموقف حذر أو وقائي، لأنَّه ليس بإمكان الأمر غير المرغوب فيه إقحام أو فرض نفسه على تجربتك. **أنت الخالق لتجربتك المُتفرّدة، وما من أحد آخر يمتلك القوة داخل تجربتك، وينطبق هذا على الجميع.**

قانون الجذب الكوني العظيم

بالطريقة نفسها التي يستجيب فيها قانون الجاذبية على نحو ثابت لكلّ **جسم مادي** على كوكبك، يستجيب **قانون الجذب** لكلّ **الاهتزازات** وعلى نحو ثابت. إنَّ كلّ إسقاط للأفكار، سواء كنتَ مُركّزًا في الماضي أو الحاضر أو المستقبل هو عبارة عن اهتزاز وهو يملك نقطة جذب. تُقدّم كلّ فكرة إشارة شبيهة بإشارة المذياع، يُلاحظها **قانون الجذب** ويتوافق معها. يُقدّم **قانون الجذب** الثابت والقوي هذا «**إنَّ الشبيه يجذب إليه شبيهه**» **نتائج** ثابتة في استجابة للذبذبات التي تُقدّمها أنت. ما من استجابات عشوائية وغير متسقة من شأنها جعل **قانون الجذب** عصيًا على الفهم. إنَّه مُستمرّ، منصف، ودائم الاستجابة، وقوي، كما أنَّه الصديق الأفضل **للخالق المُتعمّد**. إنَّ إدراكك للثبات القوي **لقانون الجذب** - وفهمك كيفية عمله بالتوازي مع الاستخدام **الواعي لنظام توجيهك العاطفي**، يضعك في موضع القادر على خلق حياة رائعة ومُفعمة بالفرح.

إنَّ اختيار مواضيع اهتمامك على نحو مُتعمّد، وصقل تفاصيل تركيزك عن طريق **نظام التوجيه العاطفي** الخاص بك يُحوّلك إلى **خالق مُتعمّد** عظيم يُحقق نيتك في تجربة الحياة المادية هذه، لأنَّك الآن تسمح لوجهة نظر **المصدر** الخاص بك أن تكون حاضرة في هذه **التجربة الطليعية**، بينما تمتطي أنت الموجة المتألقة آخذًا الفكر نحو ما هو أبعد من أيّ مكان سبق لها الوصول إليه.

ثمّة تجربة حياتية شخصية وفريدة تحت تصرفك

على الرغم من أنّك قد تعرف أناسًا يبدو أنّهم يحظون بتجارب مُماثلة، إلا أنَّك تعيش تجربة حياتية فريدة. بعبارة أُخرى، في الوقت الذي تجوب فيه عالمك مُتفاعلًا مع مكونات واقعك الزماني ـ المكاني، مُختبرًا الاختلاف والتناقض الذي يضجّ به كلّ ما يُحيط بك، فإنَّك تقوم على نحو تلقائي ومُستمرّ بتوضيح تفضيلاتك الشخصية. بينما تتخذ وجهة نظرك المتفردة و**الطليعية**، تتفجّر تفضيلاتك ورغباتك داخلك متسببة بانبثاق إشارات اهتزازية منك. فيما تقوم هذه الاهتزازات من خلال **قانون الجذب**، باستدعاء التوافقات الاهتزازية من تلقاء نفسها، فإنَّ كلّ ما هو أنت، وكلّ ما هو **كينونتك الداخلية أو مصدرك**، يختبر تمدد هذا الاستدعاء.

ينعم الجزء اللامادي منك بابتهاج هذا التمدد الرائد، لأنَّه ما من مكان مفرح في هذا الوجود تكون فيه أكثر منك في هذا المكان **الطليعي** وأنت تختبر هذا الإدراك الجديد للمرة الأولى.

نقوم بكتابة هذا الكتاب لأنّنا نرغب في المقام الأول، في أن تختبر الفرح الناتج عن هذا المنظور الطليعي. نُريدك أن تختبر بهجة الوقوف في طليعة الفكر، واعيًا تمامًا لسرعة الحياة المتدفقة من خلالك.

سوف تستفيد الأجيال القادمة من الرغبات التي تنبثق الآن منك، ومن قوة جذبها اللاحقة، ولكنَّ رغبتنا أن تتلقى الفائدة منها أنت كذلك، هنا وفي الحال!

الفصل السابع

أنت تكشف عن جوهر ما تُفكّر فيه

عندما تشرع في فهم الطبيعية الاهتزازية للفكر، وطريقة قانون الجذب في الاستجابة إليها، سوف تبدأ في فهم كيف أنَّك خالق واقعك. يأتي كلّ شيء في حياتك في استجابة لتركيز أفكارك، ولكن إلى أن تقوم بفهم طبيعة أفكارك واكتشاف طريقة إدراكها بالمقارنة، فإنَّك لا تملك سيطرة مُتعمّدة على تجربتك المُتفرّدة.

يتعدّى الخلق المُتعمّد بكثير كونه مُجرّد اختيار مُتعمّد لموضوع الانتباه والتركيز عليه. لأنَّه في حين أنَّ اختيار موضوع ما على نحو مُتعمّد تصبّ اهتمامك عليه هو أمر جيد، إلا أنَّه لا بُدّ لك كذلك أن تشعر بالمحتوى الاهتزازي لفكرتك كي تكون مُتحكّمًا حقيقة وعلى نحو مُتعمّد في إبداعك. على سبيل المثال، قد تكون مُركّزًا على موضوع الوفرة المالية، ولكنَّ هذا الموضوع حاله حال كلّ المواضيع الأخرى يتضمّن في جوهره تنوّعًا عظيمًا. نجد عند أحد طرفي هذا الموضوع الوفرة المالية، في حين نجد عند الطرف الآخر غياب الوفرة المالية. بمعنى أبسط، يُمكن النظر إلى كلّ موضوع على أنّه موضوعان، ما هو منشود، والافتقار إلى ما هو منشود.

لكلّ موضوع نطاق اهتزازي متنوّع

عندما نقول لأصدقائنا الماديين «**سوف تحصل على ما تُفكّر فيه**»، فإنَّهم يشعرون أحيانًا بالحيرة لأنَّهم يعتقدون أنَّهم طالما كانوا يُفكرون **في جمع مزيد من المال، أوجسد صحي، أو علاقة أفضل، أو عمل أكثر إرضاء**.

سيُجادل الناس أحيانًا أنَّهم طالما كانوا يُفكّرون في كسب مال أكثر، وأنهم «**في حال كان ما نقوله صحيحًا**» لا يفهمون لماذا لا ينهال عليهم المزيد من المال خلال تجربتهم. إلا أنَّ لموضوع المال مدى اهتزازي متنوّع. يتفاوت موضوع المال بين الوفرة الرائعة المُتدفّقة دومًا وصولًا إلى الانعدام اليائس للوفرة، ولذلك فإنَّ مجرد التفكير في موضوع أو فكرة المال لا يعدو كونه بداية التركيز الضروري أو قولبة للطاقة الاهتزازية المطلوبة من أجل جلب المال إلى تجربتك.

إنَّ توجيه فكرك نحو موضوع المال هو خطوة أولى جيدة، ولكن من الضروري حينذاك فهم موقعك الحقيقي في هذا المدى الواسع للاحتمالات الاهتزازية المتعلقة بموضوع المال. نحو أيِّ طرفي هذا المدى الاهتزازي تتجه أنت؟ هل أنت أكثر توافقًا مع الوفرة الرائعة، أم أكثر توافقًا مع الانعدام اليائس للوفرة؟ يُمكنك الإجابة بسهولة على هذا السؤال عندما تفهم عواطفك. لأنَّك من خلال الوعي العاطفي تستطيع فهم المحتوى الاهتزازي لأفكارك. إنَّ الحال الذي **تشعر به** عندما تُركّز فكرتك هو حقيقة الأمر الأكثر أهمية.

كيف تشعر حيال الفكرة؟

لقد بدأ البعض في التسليم بصحة: **أنَّك تحصل على ما تُفكّر فيه**. إلا أنَّنا نودُّ أن نُوضح هذه العبارة أكثر بالقول: **إنَّك تحصل على ما تشعر به تجاه ما تُفكّر فيه**.

إذا أين أنت على المقياس المُتدرّج للاهتزازات المحتملة المتعلقة بموضوع المال؟ قد تقول في الغالب أنَّك تُريد المزيد من المال، ولكن إذا شعرتَ على الدوام بخيبة الأمل أو حتى الخوف حول عدم الحصول على مال كاف، عندها يكون العرض الاهتزازي الخاص بك غير مُتوافق مع موضوع الرغبة، فحيث يكون العرض الاهتزازي الخاص بك، تكون نقطة جذبك. **إنَّ ما يحصل فعلًا في تجربتك فيما يتعلّق بموضوع المال، يتوافق دائمًا مع جوهر عرضك الاهتزازي.**

يُمكن لملاحظة ما يتجلّى أو يحدث معك، إعطاءك قراءة دقيقة للمكان الذي أنت فيه على **المقياس الاهتزازي** للإمكانيات. يُمكن لهذا الوعي أن يكون عاملًا مُساعدًا إلى أقصى حد. لكن هناك أيضًا إمكانية كونك واعيًا لموقعك على **المقياس الاهتزازي** قبل تجلّي الأمور أو حدوثها في تجربتك، وتلك طريقة أكثر إرضاء من أجل التوصّل إلى السيطرة المُتعمّدة على تجربتك الحياتية.

لم يفُت الأوان البتة على تغيير الوجهة

تستطيع أن تكون واعيًا لنقطة جذبك بعد حدوثها، أو قبل حدوثها. بالطبع، نحن ندعم وجود إدراك واع في كلّ الأوقات حول الاتجاه الذي تسلكه. إنّه أمر مُشابه لأن تُسافر بسيارتك وفي البال وجهة محددة، سالكًا الطريق الخاطئة كليًا، ومسافرًا في الاتجاه المعاكس لوجهتك المنشودة، ولكنَّك لا تملك أيَّ إدراك أنَّك تسير في الاتجاه الخطأ إلى أن تصل إلى المكان الخطأ. **تستطيع دائمًا تصحيح مسارك، ولكن كلّما سارعت إلى إدراك أنّك في الطريق الخطأ، كانت رحلتك أفضل وأكثر إرضاء.**

إنَّ مفتاح الخلق المُتعمّد الفرح هو أن تختار موضوعًا لأفكارك **على نحو مقصود** فيما تُولي اهتمامًا عميقًا بكيفية الإحساس بكلّ فكرة، لأنَّه ما لم تكن مُدركًا للإحساس الذي تمنحك إيَّاه الفكرة، فلن تستطيع فهم موقعك على المقياس المتدرج للإمكانيات الاهتزازية.

الفصل الثامن

عندما تطلب، تُعطَ دائمًا

عندما اتخذت قرارًا بالولوج داخل هذا الجسد المادي في هذا الواقع الزماني ـ المكاني، كنتَ قد أدركتَ الوفرة غير المحدودة لهذه البيئة. و لم تشعر بأيّ منافسة من أيّ نو ع كان مع أولئك الذين سوف تتشارك معهم هذا الكوكب، لأنَّك أدركتَ تمامًا أنَّ محيطك قادر على التوسّع من حيث الكمّ ليتناسب مع الرغبات التي تُولد نتيجة التعرّض له. لقد احتفلتَ بفكرة التفاعل مع آخرين كثر واختبار طيف متنوّع من النوايا والأفكار والمعتقدات والرغبات. لقد فهمتَ قيمة التنوّ ع الهائل والتناقض لأنَّك علمتَ أنَّه من شأنه أن يستنهض فكرك، وعلمتَ أنَّ التفضيلات و الرغبات يُمكن أن تولد فقط من خلال التعرّض للتناقض. بالإضافة إلى أنَّك فهمت جيدًا قيمة منح الحياة للرغبات، كونك فهمتَ قدرة الرغبات على الاستدعاء. لقد علمتَ أنَّه عندما تطلب تُعطَ دائمًا ودون استثناءات.

لنستعرض الأمر من وجهة نظر اهتزازية: لديك إدراك لمحيطك، والذي من شأنه أن يُحفّز تفضيلاتك الشخصية. إنَّ تلك التفضيلات،

سواء كنت تجهر بها أم لا، تُؤدّي بك إلى تقديم انبثاق اهتزازي «طلب»، فيقوم **قانون الجذب** العظيم بتلبية انبثاقك الاهتزازي من خلال عروض اهتزازية أُخرى تتوافق معه.

لقد أطلقتَ سهم رغبة، ولكن..؟

إنَّه أمر غاية في البساطة، **التناقض يُولّد الرغبة، وكلّ الرغبات مجابة،** بالتالي إذا كان هذا صحيحًا، فإنَّ أيَّ شخص يرغب في أيِّ شيء يجب أن يكون المُتلقّي الفوري لتلك الرغبة. إذن كيف يستقيم أن تكون صاحب رغبة في المزيد من المال أو في وضع بدني أفضل ولا تنال مرادك؟

تكمن الإجابة على هذا السؤال الذي غالبًا ما يتم طرحه، في إدراكك **لمقياسك الاهتزازي المتدرج**. قد يتسبب الوضع المتوتر بإطلاق رغبة قوية. تكون في لحظة إطلاق تلك الرغبة، وفي ذاك الوقت الوجيز، متوافقًا اهتزازيًا معها. في الواقع، عادة ما يكون وقتًا وجيزًا جدًا من الانسجام الاهتزازي والذي نُسمّيه **سهم الرغبة،** ولكن مع مرور الوقت، إذا ما كنتَ كثيرًا ما تُقدّم أفكارًا يتمّ تسجيلها في مكان آخر على **المقياس الاهتزازي،** عندها تكون على الأرجح قد عودتَ نفسك على نمط أو عادة او فكرة مختلفة تمامًا عن الشيء الذي تطلبه الآن.

كلّما تدبّرتَ فكرة ما، فأنت تقوم بتفعيل اهتزاز تلك الفكرة في داخلك. كلّما تمّ تفعيل اهتزاز ما، انضمّت إليه الأفكار الأُخرى التي تُوافقه، جاعلة من التفكير في تلك الفكرة أسهل فأسهل بالنسبة إليك. عندما تقوم في كثير من الأحيان بإعادة تركيزك إلى تلك الفكرة المُفعّلة، فإنَّها تُصبح **فكرة مُفعّلة ومُهيمنة أو مُعتقدًا. «ليس المعتقد في الحقيقة سوى فكرة ما، لا تنفكّ عن التفكير فيها»**. بالطبع، فإنَّ **قانون الجذب**، يجعل من السهل بالنسبة إليك الاستمرار في التفكير في الفكرة، لأنَّ تركيزك عليها، والتفعيل اللاحق لاهتزازها، يُؤدّي إلى قيام **قانون الجذب** بجلب المزيد من الأفكار المشابهة لها إليك، وبالتالي المزيد من التأكيد عليها.

الفصل التاسع

التركيز هو محور الحقيقة

رُبّما تكون أدركتَ تمامًا الآن أنَّك كائن اهتزازي، وأنَّك تخلق حقيقة واقعك الخاص. أكثر من ذلك، أصبحت تفهم الآن أنَّك تخلق واقعك المُتفرّد من خلال تركيز أفكارك، لأنَّ أفكارك هي اهتزازات يستجيب إليها **قانون الجذب**. بالتالي، فإنَّه وفي أيِّ وقت تقوم فيه بالتركيز على أمر ما، ماضٍ كان أم حاضرًا أم مستقبلًا، فأنت في خضم عملية خلق.

إذا كان انتباهك مُركّزًا على أمر تُلاحظه في هذه اللحظة، أو أمر تتدبره، تتأمله، أو تتذكّره من ماضيك، أو أمر تُفسّره أو تتخيّله أو تتصوّره، فأنت تقوم بتقديم اهتزاز، **وقانون الجذب** يستجيب إلى هذا الاهتزاز. في كلّ مرة تعود فيها إلى استذكار هذا الموضوع، تزداد عملية جذبك للاهتزازات الأُخرى ذات التردد المُشابه، وهكذا تزداد الإشارة الخاصة بك إزاء هذا الموضوع قوة.

كلّما قمتَ بالتركيز أكثر على أمر ما، ازدادَت فعالية الاهتزازات، وازداد انجذاب ما هو مُتوافق اهتزازيا معها إليها. في نهاية المطاف،

سوف تشرع في رؤية دليل مادي يظهر في تجربتك ويتوافق مع جوهر الطريقة التي لطالما كنتَ تشعر بها حيال الموضوع.

أنت الخالق لحقيقتك المُتفرّدة

في الوقت الذي تتدبّر فيه فكرة ما، فإنَّك تقوم بتفعيل اهتزاز حيالها، وعندها يُقدّم لك **قانون الجذب** أفكارًا أُخرى تملك التردد الاهتزازي نفسه. حين تستمرّ في التأمل في الموضوع، تخطر لك المزيد من الأفكار التي تتوافق مع تلك الأفكار، وعندما يتواصل تفعيل هذه الفكرة، تُصبح أقوى، وتزداد قوة جذب الفكرة. مع الوقت سوف تبدأ أمور أُخرى تتوافق مع تلك الأفكار في الظهور في تجربتك الحياتية. في تلك المرحلة، فإنَّك عادة تصف هذه التجربة بأنَّها **صادقة وواقعية**. ما من أحد يستطيع إنكار واقعيتها وصدقها لأنَّ الدليل المادي على ذلك موجود أمامك كي يدعمها. إلا أننا بدلًا من تسميتها **حقيقية أو واقعًا**، نُسمّيها **خلقًا**، وندعوها استجابة **كونية** طبيعية للاهتزاز الخاص بك والمُفعّل باستمرار. لا جدوى من التركيز على أمور غير مرغوب فيها «الأمر الذي يتسبب بتفعيل الاهتزاز في داخلك»، فيستجيب إليها **قانون الجذب**، فيخلق بالتالي شيئًا لا تُريده في واقعك.

غالبًا ما سيقوم الناس بعرض أسباب إيلائهم الاهتمام إلى موضوع ما بأنَّه موضوع **واقعي**، ولكن على الرغم من وجود مواضيع واقعية كثيرة **قد** ترغب في اختبارها على نحو شخصي، إلا أنَّ هناك مواضيع واقعية كثيرة قد **لا** ترغب في اختبارها.

ليس من المُهمّ أن تكون واقعية أم لا، ولكن ما يهمّ هو كونك راغبًا أم غير راغب في اختبار حقيقتها في تجربتك. لا بُدَّ لكلّ ما يتمّ التركيز عليه زمنًا كافيًا من أن يُصبح واقعًا! إنَّه قانون!

الفصل العاشر

الإدراك كمفتاح للخلق المُتعمّد

إنَّ ازدهارك سوف يتعزز على الفور في اللحظة التي تفهم فيها **نظام التوجيه العاطفي** الخاص بك وتشرع في الاستفادة منه. من خلال تعرّضك المستمر للتجربة الحياتية، يتمّ حثك نحو الإدراك المستمر، وهذا يعني أنَّك تقوم بالتركيز على أمر ما طوال اليوم وكلّ يوم، وهذا التركيز يُفضي إلى تفعيل اهتزاز داخلك. يعجز مُعظم الناس عن إدراك أنَّهم كائنات اهتزازية تعيش في **كون اهتزازي**، كما لا يُدرك مُعظمهم أنَّهم يجذبون واقعهم على نحو اهتزازي. بالتالي، فإنَّ مُعظم الناس يبذلون جهدًا ضئيلًا أو معدومًا من أجل تركيز فكرهم على نحو مُتعمّد.

في هذا المحيط الحثيث الخطى، مع وجود كثير من الأمور لأخذها في عين الاعتبار، لن يكون امتلاك إدراك واعٍ **لكلّ** فكرة مهمةً سهلة. في الواقع، إنَّ فرز وغربلة قاعدة بيانات بهذا الحجم لن يكون ممكنًا. لحسن الحظ، لستَ مُضطرًا إلى تصنيف هذه الوفرة من الأفكار التي تتحرّك عبرك. لأنَّ **قانون الجذب** هو المنوط بهذه العملية.

إنّ كلّ شخص وكلّ شيء في **الكون** هو عبارة عن **وعي**، وكلّ **وعي** هو **اهتزاز** أو **طاقة**. يملك كل **وعي** قابلية التركيز «بما في ذلك «الأميبيا» وحيدة الخلية». إنّ كلّ **وعي** يخوض تجربة، ويمتلك تصوّرًا شخصيًا عن تلك التجربة، كما أنّ التفضيلات الثابتة تُولد من رحم ذلك التصوّر الشخصي. يُفضي التعرّض لتناقض وتنوّعات الحياة إلى انبثاق تفضيلات شخصية مستمرة عند كلّ مرحلة من مراحل الوعي. عندما يُؤدّي بك التعرّض إلى تجاربك إلى توليد تفضيل شخصي «أو رغبة»، ينبثق منك اهتزاز «سهم الرغبة»، وتبدأ **كينونتك الداخلية**، **مصدرك**، **وكلّ ما هو كائن** بالاستجابة فورًا إلى ذلك الطلب. بعبارة أُخرى، عندما تطلب «من أيّ مستوًى من مستويات كينونتك» تعطَ في كلّ مرة.

هل تستطيع التوافق اهتزازيًا مع رغباتك الجديدة؟

إذن، فالجزء اللامادي منك يتلقّى **طلبك**، ولديه وعي شديد لسهم رغبتك، مُحوّلًا انتباهه الكامل إلى الرغبة التي قمتَ بتوليدها للتو. بمعنى آخر، تُصبح **كينونتك الداخلية** على الفور توافقًا اهتزازيًا مع رغبتك الجديدة، وبناء عليه تقوم باستقبال المنفعة من إطلاقك **الطليعي** لرغبتك **الطليعية**. على أيّ حال، فإنّك من موقعك المادي عادة لا تكون مُتوافقًا اهتزازيًا مع رغبتك الجديدة على نحو مثالي، لأنّ رغبتك ولدتَ من التناقض، وبالتالي فإنّك لا تزال تملك مزيجًا من الاهتزازات المُتعلّقة برغباتك القابعة في داخلك.

في اللحظة التي تمّ فيها إطلاق الرغبة الجديدة أو التفضيل، كان هناك تفاوت فوري بين اهتزاز كينونتك الداخلية، أو مصدرك «والذي انسجم على الفور مع رغبتك الجديدة»، ومنظورك الشخصي المادي «والذي لا يزال يتبنى مزيجًا من الاهتزازات». إنّ عملك الآن هو أن تُفعّل داخل اهتزازتك فقط تلك الجوانب التي تتوافق مع رغبتك الجديدة

دون غيرها. يبرز هنا **نظام التوجيه العاطفي الشخصي**، لأنَّ عواطفك هي مؤشراتك على الانسجام الاهتزازي أو التنافر.

على سبيل المثال، أنت تدخل في حوار مع شخص مشغول جدًا، وهو لا يرغب حقًا في تخصيص وقت لمحاورتك. إنَّ هذا الشخص جلف في التعامل، بل وقح حتى. تتسبب هذه التجربة في انبثاق تفضيل منك، حتى لو أنَّك لا تستطيع أو لا تقوم بصياغته في كلّمات، إلا أنَّ الحقيقة هي أنَّك تُفضّل أن تُعامَل باحترام أكبر. إذن، يُشعّ تفضيل محدد حديثًا منك الآن، فيما تجد **كينونتك الداخلية** انسجامًا فوريًا مع فكرة أن تتمّ مُعاملتك باحترام أكبر، ولكنك على أيّ حال لم تجد ذلك الانسجام بعد. لا زلتَ تتذكّر موقف ذاك الشخص، كلّماته الوقحة، وأفعاله كذلك. إنَّ ذبذباتك هي مزيج من الطريقة التي كنتَ تودُّ أن تُعامل بها والطريقة التي عوملتَ بها للتو. أنت لا تشكلّ توافقًا مع رغبتك الجديدة، ولكنَّ كينونتك الداخلية تفعل.

إن كنتَ حسّاسًا للطريقة التي تشعر بها، تستطيع أن تتحسس التنافر بين اهتزاز كينونتك الداخلية واهتزازك اللحظي. في الواقع، هذا ما تُشير إليه عواطفك باستمرار: **إنَّ العاطفة ذات الشعور الحسن تُشير إلى انسجام اهتزازي بين منظور كينونتك الداخلية وبينك، فيما تُشير العاطفة ذات الشعور السيء إلى عدم الانسجام بين كينونتك الداخلية وبينك.**

مثال آخر: خلال القيام بفرز بريدك الإلكتروني، تجد طلبات لدفع فواتير مستحقة، وعندما تقوم بجمع مبالغ الفواتير تجد أنَّك لا تمتلك مالًا يكفي لسداد كلّ المستحق عليك الآن. في تلك اللحظة، تنبثق من داخلك رغبة في المزيد من المال، **فتقوم كينونتك الداخلية** بالتركيز على نحو فوري وأكيد على فكرة المزيد من المال، مستمدة المتعة من تلك الفكرة. تُتابع أنت على أيّ حال، تقليب الفواتير المتكدسة، مُواجهًا

الواقع الذي تعيشه الآن. تتذمّر قائلًا: «**لديّ من الفواتير ما يزيد عن المال الذي لديّ لسدادها**». لم تعثر على الانسجام مع رغبتك الجديدة، فالعواطف السلبية التي تشعر بها «قلق، غضب، إحباط» تدلّ على عدم انسجامك مع مصدرك.

لا يُمكن لأيّ رغبة، مهما كان موضوعها، أن تظهر في تجربتك طالما أنَّ هناك فارق اهتزازي بين الرغبة واهتزازك الذي تعمل عليه. لا بُدَّ لك أن تُعوّد نفسك على الانسجام الاهتزازي مع رغباتك قبل أن يتمّ تحقيقها في تجربتك.

هذا هو السبب وراء تسميتنا لعواطفك **بنظام التوجيه العاطفي**، فهو يُساعدك على تمييز العلاقة بين اهتزاز رغبتك والاهتزاز الذي تقوم أنت بعرضه. لا حاجة إلى أخذ عناصر أخرى في الاعتبار عند إنجاز أيّ شيء تريده، مثل: ما يعتقد به الآخرون، ما كانوا عاشوه، ما يعيشونه الآن، ما عشته في الماضي، وحتى ما تعيشه الآن، ليس لكلّ ما سبق أيَّ ارتباط مهما كان بقدرتك على إنجاز موضوع رغبتك. إنَّ الأمر الوحيد الذي له ارتباط بذلك هو النسبية الاهتزازية بينك وبين رغبتك.

الفصل الحادي عشر

النسبية الإهتزازية وتوازن الطاقة

إنَّ العلاقة الإهتزازية بينك وبين **مصدرك** هي أساس **نظام توجيهك العاطفي**. يرتكز نظام **توجيهك** مثل كلّ توجيه، على شيء ذي علاقة بشيء آخر.

لاحظ نظام الملاحة GPS **في سيارتك**. على الرغم من تمتعه بميزة تحديد موقعك بدقة، إلا أنَّ هذا الأمر غير ذي قيمة بالنسبة إليك فيما يتعلّق بالتوجيه ما لم تقُم ببرمجة أو إدخال بيانات وجهتك المرجوة. ما إن يحصل نظام الملاحة على تلك المعلومات، حتى يبدأ بحساب الطريق المقترح انطلاقًا من مكان وجودك الحالي وصولًا إلى حيث تودُّ الذهاب. بالطريقة نفسها، فإنَّ العلاقة بين وزن جسمك الحالي والوزن الذي تُريد الوصول إليه هو أساس التوجيه العاطفي الذي تتلقّاه. إنَّ العلاقة بين **وضعك المالي الحالي ومقدار المبلغ النقدي** الذي ترغب في أن يكون موجودًا في حسابك المصرفي هو أساس التوجيه العاطفي الذي تتلقاه.

إنَّ العلاقة بين مكان وجودك والمكان الذي تُريد أن تكون فيه هي أساس نظام توجيهك الشخصي. حتى دون نظام ملاحة إلكتروني، أنت تُدرك النسبية بين مكان وجودك والمكان الذي تُريد أن تكون فيه، ومن دون تلك المعلومات، **لن تستطيع المضي في رحلتك بأيِّ قدر من الوضوح، بل** سوف تنتقل وحسب من مكان إلى آخر.

إنَّ النسبية الاهتزازية موجودة في كلّ المواضيع الممكنة: سواء منها ذات الشأن، أو الأقلّ شأنًا، تلك التي تظهر عدة مرات كلّ يوم، أو التي لا تُفكّر فيها إلا من حين إلى آخر. يتوفّر لك بيسر توجيه دقيق ومفيد فيما يتعلق بكلّ شيء، لأنَّه ما من موضوع يخصّ حياتك ويفتقد إلى **النسبية الاهتزازية.**

الطريق الأمثل لوجهاتك المرجوة؟

إن كان سبق لك استخدام نظام الملاحة الإلكتروني في سيارتك، فلا بُدّ أنَّك جرّبتَ برمجة وجهة مرجوة، ومن ثمَّ ولسبب ما الانحراف عن الدرب. رُبّما لفتَ انتباهك شيء ما على طول الطريق، فقمتَ بانعطاف غير مجدول مسبقًا على مسارك. يبدأ نظام الملاحة على الفور بالإشارة إليك **أنَّك خرجتَ عن مسارك. تستطيع أن تُوضّح الأسباب** التي دفعتك إلى الخروج عن مسارك، لكنَّ نظام الملاحة سوف يستمر بكلّ بساطة بإخبارك أنَّك انحرفت عن وجهتك المقصودة، لأنَّ الأمر الذي يهمّ نظام توجيهك **هو أنَّك** خارج مسارك. بالطبع، تستطيع إعادة برمجة النظام بناء على قرارك الجديد، وسوف يقوم نظام توجيهك حينها بإعادة التنظيم وصنع خطة جديدة، ولكن طالما أنَّك تعقد نية مُحددة بخصوص المكان الذي تُريد الذهاب إليه، وتتحرّك في اتجاه مختلف عن تلك النية، سوف تقرع أجراس التحذير.

قد تقول الآن: «**لكن يا «أبراهام»، بالتأكيد هناك أكثر من طريق يقود**

إلى وجهتي المرجوة». نحن نُوافقك الرأي، هناك العديد من الطرق المُرضية، وهي طرق مُرضية لعدة أسباب، والتي سوف تُؤدّي إلى وجهتك المرجوة. تكمن متعة الحياة في الواقع فعلًا في تلك الرحلة. على أيّ حال، يقوم نظام الملاحة في سيارتك بدراسة المعلومات ضمن نظامه الفريد. لقد حدد موقعك، كما أنَّه لدى نظام معلوماته العديد من الطرق والمسالك المحتملة. من أجل ذلك، فإنَّ نظام الملاحة وبالنظر إلى كلّ تلك العناصر، يُعطيك أفضل طريق قام باستنتاجها. بعبارة أُخرى، إنَّه يعجز عن اتخاذ أيّ قرارات أو إعطاء أيّ توجيه خارج نطاق المعلومات المحتواة في نظامه.

أنت تملك نظام توجيه عاطفي شخصي

يعمل **نظام التوجيه العاطفي الشخصي الخاص بك** على نحو مشابه لنظام التوجيه الإلكتروني. لا تستطيع تلقي التوجيه خارج الطرق «أو المعتقدات» المحتواة في نظامك. إنَّ **نظام التوجيه العاطفي للنسبية** الخاص بك، مُرتكز فقط على الاهتزازات **الفاعلة** «المعتقدات» وعلاقتها بوجهتك المرجوة. «تذكّر، ليس **المُعتقد** في الحقيقة، سوى **فكرة لا** تكفّ عن **التفكير فيها**».

إنَّ عواطفك هي مؤشراتك على العلاقة الاهتزازية للاهتزازات النشطة في داخلك. لقد مضيتَ قُدمًا في هذا الجسد المادي كامتداد **لطاقة المصدر**، فاهتزاز **مصدرك** هو دائمًا اهتزاز فاعل في داخلك. عندما تستكشف تنوّع وتناقض تجربتك الحياتية المُتفرّدة، تنبعث منك على نحو اهتزازي، تفضيلات طبيعية تتعلّق بالطريقة التي تودُّ أن تكون عليها الأمور، وتكون تلك التفضيلات على شكلّ إشارات اهتزازية «مشابهة للإشارات الإلكترونية». تقوم أنت بكلّ ماتعنيه الكلّمة من معنى، بإشعاع تلك الإشارات في اتجاه تجربتك المستقبلية.

كلّما وُلد في داخلك تفضيل أو رغبة نتيجة لأمر تعيشه، تنطلق تلك الإشارات الاهتزازية مثل سهم رغبة وتبدأ في تكديس الطاقة والوضوح في مستقبلك الاهتزازي، فيما نُحبّذ أن نُسمّيه **برصيدك الاهتزازي**. لقد تمّ إيداعه هناك من أجلك وحدك، فما من أحد يستطيع السطو والحصول عليه، حارمًا إياك ابداعك الخاص. سيبقى حيث هو ينبض ويزداد قوة وزخمًا ووضوحًا ـ فيما تُواصل أنت تعديل رغباتك عبر تفعيل المزيد من التجارب المتناقضة. **يُوفّر التناقض الذي تتركّز أنت فيه، أساسًا رائعًا لإطلاق رغباتك الفريدة من نوعها، لأنَّه كلّما قمتَ باختبار أمر لا تُريده، فإنّك تفهم باستمرار وبوضوح أكبر الأمر الذي تُريده حقًا.**

ينضمّ مصدرك حالًا إلى كلّ رغبة من رغباتك

فيما أنت مُركّز هنا في واقعك الزماني ـ المكاني، ترنو إلى الحياة من منظورك المُتفرّد، ولا تنفكّ عن إطلاق إشارات جديدة بهدف تطوير تجربتك الحياتية المُتفرّدة. **في اللحظة التي ينبثق منك فيها سهم الرغبة تتوحّد طاقة المصدر مع تلك الرغبات. في الواقع، هذا هو بالضبط السبب الذي يجعلنا نستمرّ في التأكيد لك وعلى نحو قاطع، إنّه عندما تطلب تُعطَ دائمًا، لأنَّ طاقة المصدر تعترف برغبتك وتتفق مع رغبتك وتعرف رغبتك وتتدفق مع رغبتك.** تُصبح قوة **مصدرك** متحدة على الفور مع رغباتك، وتُصبح الآن النسبية الاهتزازية بين **رغبتك** التي تمّ إطلاقها حديثًا، والتي انضمَّت إليها **طاقة المصدر**، وأفكارك الاعتيادية الحالية أو **معتقداتك** حول الموضوع ذاته، واضحة جلية. تستطيع أن تشعر حرفيًا بالانسجام من عدمه بين تردد تلك الطاقات.

إذا قمتَ بجمع مبالغ الفواتير من صندوق بريدك، ووجدتَ أنَّك لا تملك المال الكافي لتسديدها كلّها، فإنَّ **الرغبة** في المال سوف تنطلق منك نحو مستقبلك الاهتزازي. في لحظة الإطلاق تلك، سوف تتدفّق

طاقة المصدر مع سهم رغبتك. لكن إذا استمريتَ في الشعور بالضيق من انعدام المال اللازم لسداد تلك الفواتير في حسابك المصرفي، فسيكون اهتزازك مختلفًا تمامًا عن اهتزاز رغبتك، وهكذا، فإنَّ شعور القلق، أو الخوف سيكون إشارة على تنافرك الاهتزازي.

إذا قام شخص تُحبه بمعاملتك بطريقة سيئة، فإنَّ سهم الرغبة في أن تتمّ معاملتك باحترام أكبر سوف ينطلق منك، وسوف يُوافق **مصدرك** على الفور على طلبك ويستجيب له. يُشكلّ **مصدرك** عروة اهتزازية مع طلبك أو رغبتك، وتتمّ تلبية طلبك في الحال. يتدفّق **المصدر** مع رغبتك ويراها محققة لحظة طلبك إياها، ولكن إذا استمريت في التذكّر أو التركيز على التجربة الموجعة، فإنَّك تعزل نفسك اهتزازيًا عن طلبك الخاص بك، ثمّة تنافر اهتزازي بين اهتزاز رغبتك واهتزاز ما تقوم بتقديمه عندما تُركّز على إساءة معاملتك.

إذا كان اهتزاز **ما هو كائن**، هو الاهتزاز المسيطر داخلك فيما يتعلّق بموضوع علاقتك، ستعجز علاقتك عن التحسّن. سيكون الألم العاطفي الذي تشعر به إشارة على أنّه لا بُدّ من تحسين النسبية الاهتزازية بين مكانك الحالي في هذه اللحظة وما ترغب فيه. لا بُدّ لك من أن تجد طريقة لتقديم اهتزاز يتوافق مع اهتزاز رغبتك واهتزاز مصدرك اذا كنت تُريد السماح لنفسك بأن تتلقى فوائد طلبك المُتفرّد.

الفصل الثاني عشر

إيجاد الإنسجام مع طاقة مصدرك

بما أنّك مُركّز هنا في جسدك المادي، فأنت امتداد **لطاقة المصدر اللامادية. لقد تمّ تركيزك أنت كذات هنا في هذا الجسد المادي. إنّ هذا الكيان واضح التفكير، المفعم بالفرح، والذي هو المجموع لكلّ ما أنت عليه، يتدفّق نحوك ومن خلالك في هذا الجسد، ولكنّ كينونتك الداخلية، أو مصدرك لا يُفكّر نيابة عنك. أنتَ لست مُجرّد دمية تُنفّذ أوامر تلك الذات الأوسع. أنت خالق واعٍ تمامًا تختبر رغباتك المُتفرّدة هنا في هذا الواقع الزماني-المكاني. أنت حرٌّ في اختيار وجهة أفكارك الخاصة.**

إذن، فإنّ **نظام توجيهك العاطفي** وُجد ليُساعدك في تحديد العلاقة بين اهتزاز ما تُوليه اهتمامك في هذه اللحظة، ومنظور كينونتك الداخلية لحظة بلحظة.

بما أنّه قد تمّ تركيزك هنا في جسدك المادي، مُتفاعلًا مع الآخرين ومُختبرًا تفاصيل تجربتك الحياتية، فقد واجهتَ الكثير من التباين والتنوّع، الأمر الذي تسبب بإطلاق الكثير من سهام الرغبة. تستطيع القول إنّ هذه الرغبات تتجمّع في مكان ما من تجربتك المستقبلية في

انتظار تحقيقها من قِبلك. ما نودُّ قوله هو أنَّه يتمّ حفظها والاعتناء بها من أجلك أنت، من قِبل **طاقة المصدر** في نوع من الرصيد الاهتزازي. إنَّها خلقك، تنتمي إليك وهي ببساطة في انتظار انسجامك الاهتزازي معها، **والآن لا بُدّ لك من تحسس طريقك نحو ذلك الانسجام.**

إنَّ نظام توجيهك العاطفي «الطريقة التي تشعر بها» هو مُؤشّرك الدائم على الانسجام الاهتزازي بين اهتزازاتك النشطة أو المسيطرة «المعتقدات» والرغبات التي قمتَ بإطلاقها والتي تنتظر أن يتمّ تحقيقها أو تجليتها في تجربتك الحياتية. **عندما تقوم بالتركيز على موضوع رغبتك، تستطيع أن تستشعر الانسجام أو التنافر: كلّما شعرتَ بحال أفضل، كان انسجامك مع رغبتك أكبر. كلّما شعرت بحال أسوأ، كان عدم انسجامك مع رغبتك أكبر.**

الإهتمام المتزايد يُعزز الكثافة العاطفية

بما أنَّ موضوع رغبتك مفعَّل في داخلك من خلال اهتمامك به، تستطيع أن تشعر بمكانك على مقياس الاهتزازات المُتدرّج. تستطيع أن تشعر إذا ما كنتَ تميل إلى الوفرة في الرغبة، أو إلى الافتقار إلى الوفرة في رغبتك. **إنَّ عواطفك تُشير إلى معتقداتك الحالية فيما يتعلّق برغبتك الحالية.**

إذا كانت تجربتك الحياتية قد دفعتك إلى إطلاق العديد من سهام الرغبة فيما يتعلّق بموضوع ما، تتدفّق **طاقة المصدر** على نحو أكثر قوة نحو تلك الرغبة المعينة. إذا كان ذلك هو الحال، فإنَّ العواطف التي تشعر بها سوف تكون أكثر قوة فيما يتعلّق بذلك الموضوع. كلّما ازداد الاهتمام الذي تُوليه، ازدادت استجابة **قانون الجذب**، وازدادت سرعة تحرّك **الطاقة**، وستُميّز أنت إحساس تحرّك تلك الطاقة على نحو أسرع عبر تلك العواطف التي تصفها أنت بالحماس والعاطفة والحيوية أو الفرح.

إلا أنه ماذا يحدث لك عندما تشعر بعاطفة سلبية أقوى كالغضب

أو الكراهية أو الخوف؟ بالتأكيد فإنَّ تلك العواطف القوية تُشير إلى أنَّ **الطاقة** تتحرّك بسرعة. «بعبارة أُخرى، إنَّ تجربتك المتناقضة قد حدت بك إلى إطلاق سهام الرغبة، أمَّا **طاقة المصدر** فهي تتدفّق الآن نحو تلك الرغبات». إلا أنَّ العواطف السلبية التي تشعر بها، سببها النسبية الاهتزازية بين رغبتك الفاعلة «والتي تحظى باهتمام تامّ من **مصدرك**»، واهتزازك اللحظي الفاعل «حيث ينصبّ **اهتمامك** الآن».

هل ينصبّ تركيزك في الغالب على ما تُريده؟

يمنحك **نظام توجيهك العاطفي** إذًا استجابة ترتكز على عنصرين هامين: **الأول**، قوة رغبتك «أو السرعة الاهتزازية لرغبتك» التي يتسبب فيها مقدار التجارب المتناقضة وعدد سهام الرغبة التي تمّ إطلاقها حيالها، **وثانيًا**، اتجاه تركيزك في اللحظة الحالية. بعبارة أُخرى، يُعطيك **نظام توجيهك العاطفي** توجيهًا قويًا ودقيقًا فيما يخصّ العلاقة الاهتزازية بين موقعك الحالي والمكان الذي تُريد أن تكون فيه.

إذا دفعتك تجربتك الحياتية إلى الوصول الى مرحلة ترغب فيها حقًا في شيء ما، ثمّ تكون في أيِّ لحظة مُفترضة مُركّزًا على نقيض تلك الرغبة، ستشعر بعاطفة **سلبية** قوية، ولكن إذا ما كانت رغبتك قوية وكانت أفكارك الحالية في توافق اهتزازي مع تلك الرغبة، ستشعر عندها بعاطفة **إيجابية** قوية. إنَّ عواطفك هي مؤشرات دقيقة على النسبية الاهتزازية بين المكان الذي تُريد أن تكون فيه، والمكان الذي أنت فيه في اللحظة الراهنة، إذ دائمًا ما يكون **نظام توجيهك العاطفي** دقيقًا ومتاحًا لك في كلّ الأوقات. إنَّه بالفعل نظام جيد جدًا.

الفصل الثالث عشر

النسبية الاهتزازية
فيما يتعلق بجسدي المادي

فيما يلي بعض الأمثلة على النسبية الاهتزازية بين **الرغبات والاعتقادات الشائعة** التي نراها لدى كثير من الناس فيما يتعلّق بأجسادهم المادية. سنعرض أولا **رغبة** شائعة يتبناها كثير من الناس فيما يتعلّق بأجسادهم المادية، ثم سنُدرج سلسلة من **الاعتقادات** الشائعة عن تلك **الرغبة**. بعد ذلك، بين الأقواس، لاحقًا لتلك الاعتقادات، سوف نُحدد درجة التوافق بين **الرغبات والاعتقادات**.

من أجل تحقيق أيّ رغبة من قِبلك، أو قبل أن يتجلّى أيُّ أمر في تجربتك الحياتية، يجب أن يكون هناك توافق اهتزازي بين رغباتك واعتقاداتك.

فيما تقرأ القوائم التالية، لاحِظ الشعور بانحسار المقاومة، أو التحسّن في العلاقة الاهتزازية بين **الرغبة** المعلنة **والاعتقاد** المُرتبط معها عادة.

الرغبة: أودُّ أن أعيش حياة مديدة ومُفعمة بالصحة في هذا الجسد.

الإعتقاد: من المُستبعد أن أعيش حياة مديدة بسبب الأمراض الكثيرة المميتة في تاريخ أسرتي. «إنَّ هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: لقد وُلدتُ في زمان مختلف عن الزمان الذي وُلد فيه والديَّ، وآباءهم وأجدادهم «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المعلنة».

الإعتقاد: أتمتع اليوم بحرية الوصول إلى الطعام والمعلومات التي تُساعدني على الحفاظ على صحة أفضل. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أود أن أعيش حياة مديدة ومفعمة بالصحة في هذا الجسد.

الإعتقاد: لم يكن والديَّ يتمتعان بصحة جيدة. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المعلنة».

الإعتقاد: نعيش أنا ووالديَّ حياتنا على نحو مختلف كلّيًا، فمحيطنا مختلف وما نأكلّه مختلف، وكذلك الكيفية التي ننظر بها إلى أنفسنا مختلفة. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع رغبتك المُعلنة».

الإعتقاد: ما من علاقة بين صحة والديّ وصحتي. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أودُّ أن أعيش حياة مديدة ومُفعمة بالصحة في هذا الجسد.

الإعتقاد: هناك الكثير من الأمراض السائدة في مجتمعنا اليوم. «هذا

الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: طالما كنتُ مُحاطًا بأمراض كثيرة أو احتمالات وجودها، لكنَّني لم ألتقطها. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: إنَّ وجود مرض ما لا يعني أنَّني مُعرّض شخصيًا للإصابة به. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا نوعًا ما من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: طالما تعرّض جسدي الذكي إلى الاحتكاك بأمراض، وتعامل معها بيسر ودون إدراكٍ واعٍ مني. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أودُّ أن أعيش حياة مديدة ومُفعمة بالصحة في هذا الجسد المادي.

الإعتقاد: على الرغم من اكتشاف علاجات جديدة للأمراض، إلا أنَّ أمراضًا جديدة لا تنفكّ عن الطفو على السطح. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: يُواصل مستوى الصحة الجسدية ارتفاعه حول العالم. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: تعجز الأمراض التي تزدهر في غياب التوافق الاهتزازي عن التأثير في شخص متوافق اهتزازيًا. «هذا الاعتقاد أكثر توافقاً إلى حدّ ما من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: إنَّ مقاومة الآخرين لعافيتهم ليس لها شأن بي وبعافيتي أنا. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أودُّ أن أعيش حياة مديدة ومُفعمة بالصحة في هذا الجسد المادي

الإعتقاد: يُعاني مُعظم الناس في نهاية المطاف من تراجع صحي «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: يختبر مختلف الناس درجات مختلفة من التراجع الصحي. ليس بالضرورة أن يمرض المرء في نهاية حياته الجسدية. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: لا علاقة لطول الأمد الذي يقضيه المرء في الجسد المادي بدرجة التراجع الصحي. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أودُّ أن أكون نشيطًا وقويًا طوال حياتي المادية.

الإعتقاد: بينما أتقدّم في السنّ في جسدي المادي، من الحتمي أن تتضاءل قوتي البدنية وقدرتي على الاحتمال. «هذا الاعتقاد غير مُتوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: عندما أُراقب أناسًا يُعانون من تراجع بدني، أكون على غير دراية بتفاصيل تجربتهم الحياتية. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: هناك أناس أقوياء من كلّ الأعمار، وأشخاص ضعيفين من كلّ الأعمار، إذ لا يُعدّ السنّ عنصرًا حاسمًا. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أودُّ الوصول إلى وزن جسم صحي وجذاب والمحافظة عليه.

الإعتقاد: من الصعوبة بمكان الحفاظ على وزن الجسم الذي أرغب فيه دون القيام بتمارين يومية شاقة وحرمان نفسي من الأشياء التي أرغب في تناولها. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المعلنة».

الإعتقاد: عندما أُراقب الآخرين، أجد تنوّعًا كبيرًا في نشاطهم واستهلاكهم للطعام، الأمر الذي يترتب عليه تنوّعًا كبيرًا في النتائج. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المعلنة».

الإعتقاد: من الممكن بالنسبة إليّ إيجاد أسلوب حياة مريح يمنحني النتائج التي أرغب. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المعلنة من سابقه».

الرغبة: أودُّ أن أكون رشيقًا ومرنًا. أريد أن يتحرّك جسدي بسهولة وأن أشعر أنّني في حالة جيدة أثناء حركته.

الإعتقاد: فيما أتقدّم في السنّ، أُصبح أكثر تيبسًا وهشاشة وأقل مرونة. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المعلنة».

الإعتقاد: هناك الكثير من الأشخاص كبار السنّ الذين يتمتعون بالمرونة والشعور بأنّهم في حالة جيدة، والكثير من الأشخاص صغار السنّ الذين يفتقدون إلى المرونة، وإلى الشعور بأنّهم في حالة جيدة. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المعلنة».

الإعتقاد: ألاحظ أنّه عندما أُقرر تحريك جسدي على نحو مُتعمّد وعلى أساس يومي، تتحسّن حالة جسدي باطراد، في أيّ وقت وفي كلّ مرة! «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المعلنة من سابقه».

الرغبة: أُريد وضوحًا في الفكر.
أُريد أن أتعلّم بسهولة وأحفظ ما تعلّمته.

الإعتقاد: غالبًا ما أكون مشوشًا ولا أحفظ الأشياء التي أقرأها أو أتعلمها. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: لقد لاحظتُ أنّني أتمتع بذاكرة جيدة عندما أتعامل مع موضوع يُثير اهتمامي. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: عندما أُريد الوضوح، وأقوم بالتركيز على نحو مُتعمّد، أكون واضحًا. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أُريد وضوحًا في الذهن.
أُريد أن أتذكّر المكان الذي أضع فيه أشيائي.

الإعتقاد: أعجز عن تذكّر المكان الذي أضع فيه أشيائي. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: حتى عندما أعجز عن تذكّر أين وضعتُ شيئًا ما، إلا أنّني مع الوقت دائمًا ما أجده. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: إذا ما اتخذتُ قرارًا حول المكان الأفضل لوضع شيء ما، وفكّرتُ في سبب كونه مكانًا مناسبًا لذلك، فسأتذكّر حينها بسهولة أنّني وضعتُه هناك. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

ممّا لا شكّ فيه أنّك توصّلتَ إلى الكثير من الآراء والاعتقادات حول العديد من الأمور. قد تكون رأيتَ بعضًا ممّا تعتقده مُنعكسًا في أحد

الأمثلة التي قرأتها للتو، ولكنَّ السؤال الأهم الذي يجب أن تطرحه على نفسك هو: **هل يتوافق هذا الاعتقاد اهتزازيًا مع رغبتي؟** لأنَّه إن لم يكن كذلك، فلن تبلغ غايتك. من أجل ذلك، حاول أن تقول أو تُفكّر بشيء يمدّك بإحساس أفضل، ويكون أكثر توافقًا مع رغبتك. إذا تابعتَ المحاولة، سوف تجد شيئًا يمدّك بإحساس أفضل. عندما تتعوّد على الإحساس الأفضل وتستمر في التوصل إلى أفكار ذات شعور أفضل، سوف تجرّ اهتزازك «ونقطة جذبك» إلى مكان لا تأتيك فيه إلا الأمور الجيدة.

تعود عليك بعض الاعتقادات بالفائدة، فيما لا تفعل أُخرى. سوف يُساعدك وعيك للنسبية الاهتزازية بين رغبتك الفاعلة واعتقادك الفاعل، في عملية الفرز بين الأمرين. ستكتشف أنَّ إيجاد وتفعيل الاعتقادات التي تتناغم مع رغباتك ليس بالأمر الصعب، وعندما تفعل، ستُصبح رغباتك المرجوة هي واقعك المتجلي.

الفصل الرابع عشر

النسبية الاهتزازية فيما يتعلق بمنزلي

فيما يلي بعض الأمثلة على النسبية الاهتزازية بين الرغبات الشائعة والاعتقادات التي نراها لدى كثير من الناس فيما يتعلّق بمنازلهم. بداية سوف نعرض سلسلة من الاعتقادات الشائعة حول تلك الرغبة، ثمَّ وبين الأقواس التي تتبع تلك الاعتقادات، سوف نُشير إلى درجة التوافق الاهتزازي.

من أجل تحقيق أيِّ رغبة من قِبلك، أو قبل أن يتجلّى أيُّ أمر في تجربتك الحياتية، يجب أن يكون هناك توافق اهتزازي بين رغباتك واعتقاداتك.

فيما تقرأ القوائم التالية، لاحِظ الشعور بانحسار المقاومة، أو التحسّن في العلاقة الاهتزازية بينَ **الرغبة** المُعلنة **والاعتقاد** المُرتبط بها عادة.

الرغبة: أودُّ أن أكون قادرًا على شراء منزل رائع.

الإعتقاد: لا أملك القدرة على شراء المنزل الذي أرغب في العيش فيه. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: هناك بعض التباين حتى بين المنازل في نطاق القيمة السوقية نفسها. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: من الممكن العثور في ظل الظروف المواتية على كنوز مخبأة في سوق العقار. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أودُّ أن أكون قادرًا على التحكّم بمحيطي الشخصي.

الإعتقاد: على الرغم من أنَّه للجوار الذي أعيش فيه قواعد خاصة به، إلا أنَّها غير مُطبقّة. يتصرّف جيراني على هواهم غير آبهين بتأثير ذلك عليّ. «هذا الاعتقاد لا يتوافق مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: بصورة عامة يتمنى جيراني لأنفسهم كذلك جوارًا مريحًا. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: عمومًا، تجري الأمور على نحو جيد في حينا. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أودُّ أن يكون منزلي آمنًا.

الإعتقاد: يستطيع أيُّ شخص وكلّ شخص الدخول إلى هذا الحي، ما من سبيل لحماية ملكيتي. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: عندما أُفكّر بكلّ المنازل وكلّ الممتلكات، أُدرك أنَّه من النادر أن تتعرّض ملكية أو منزل أحدهم للانتهاك. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: إنَّ ملكيتي ليست مطمعًا للنية السيئة، ومنزلي على ما يُرام. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أُريد لمنزلي أن يحتوي على الوسائل الحديثة التي تُوفّر الراحة والرفاهية.

الإعتقاد: هناك الكثير من الأشياء يُمكن شراؤها من شأنها أن تجعل الحياة أسهل وأكثر راحة، ولكنّها تكلّف قدرًا كبيرًا من المال. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: إنَّ الأدوات والأجهزة التي تُوفّر الراحة مُتوفرة ومُتاحة لِي بسهولة. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: هناك الكثير من الأشياء التي أستطيع فعلها، والتي أملك سلطانًا مُطلقًا عليها، من شأنها أن تُضفي المزيد من الراحة والرفاهية على بيئة منزلي. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية من سابقه».

الرغبة: أودُّ امتلاك منزلي.

الإعتقاد: كي أمتلك منزلًا خاصًا بي، أنا في حاجة إلى دفعة أولى كبيرة، وأنا في الوقت الحاضر أُنفق كلّ المال الذي أجنيه. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: في هذا الوقت، يسمح الوضع الاقتصادي تقريبًا لأيّ كان «اذا ما أراد حقًا» أن يمتلك منزله الخاص. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: أعلم أنَّه عندما أُقرر في نهاية المطاف أن أشتري منزلًا، سأكون قادرًا على الاهتداء إلى طريقة مناسبة. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أودُّ أن أجد منزلًا يُرضيني طوال أيام حياتي.

الإعتقاد: حتى لو كان هذا المكان المثالي موجودًا في مكان ما، إلا

أنّني لا أعرف كيف سأعثر عليه إذا ما كان متوفرًا، أو كيف سأتحمّل كلفته. «هذا الاعتقاد غير مُتوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: لقد أثبتَت التجربة أنَّ لي كينونة مُتغيّرة، إذ تتغيّر أذواقي ورغباتي فيما يتعلّق بكلّ شيء. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: ليس من الضروري بالنسبة إليّ أن أجد منزلًا يُسعدني إلى الأبد، سوف أجد منزلًا يُرضيني في الوقت الحالي، ثمَّ سأتخذ قرارًا آخر فيما بعد. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

يُجادل بعض الناس في أنَّ مُجرّد الوصول إلى أشياء تمدّك بشعور أفضل، يبدو دون نتيجة تُذكر فيما يتعلّق بإحداث تغيير في أيّ شيء. «**ما الجدوى من مُجرّد قول كلّمات مختلفة؟ أليس ذلك شكلًا من أشكال الإنكار؟** لقد تمّ تعليمي أن أصف الأمر كما هو، وأنّه عليَّ مواجهة الواقع».

نُريدك أن تعلم أنَّ هذه العملية ستُساعدك على خلق واقع مختلف وأكثر إرضاء. إذا ما واصلتَ رؤية الأمور على ما هي عليه، واستمريت في الحديث عنها كما هي، فلن يتغيّر شيء. إذا كنتَ لا تستطيع أن تراها على الفور بطريقة مختلفة جدًا عمّا هي عليه، فإنَّك تستطيع وبسهولة قولبة وجهة نظرك لتصل إلى أماكن تجعلك تشعر بشعور أفضل وعلى نحو متزايد فيما يتعلق بكلّ المواضيع ذات الأهمية بالنسبة إليك. عندما تقوم بتلك التحولات الاهتزازية وتشعر بالتطوّرات العاطفية، سيتمّ إيجاد حلّ للتباين الاهتزازي بين رغباتك واعتقاداتك، وتتوصّل إلى انسجام مثالي مع ما ترغب، ومن غير ريب سوف يعكس ما يتجلّى في تجربتك الحياتية من تلك التغيرات.

لماذا ينبغي عليك القبول أو «مواجهة الواقع» غير المُرضي في الوقت الذي يُمكنك فيه خلق واقع يرضيك؟

الفصل الخامس عشر

النسبية الاهتزازية فيما يتعلّق بعملي

فيما يلي بعض الأمثلة على النسبية الاهتزازية بين الرغبات الشائعة والاعتقادات التي نراها لدى كثير من الأشخاص فيما يتعلّق بعملهم ووظيفتهم ومنصبهم. بداية، سوف نقوم بإدراج رغبة شائعة لدى الكثير من الناس فيما يتعلّق بعملهم، وبعد ذلك سوف نعرض سلسلة من الاعتقادات الشائعة حول تلك الرغبة، ثمّ وبين الأقواس التي تتبع تلك الاعتقادات، سوف نُشير إلى درجة التوافق الاهتزازي.

من أجل تحقيق أيّ رغبة من قِبلك، أو قبل أن يتجلّى أيُّ أمر في تجربتك الحياتية، يجب أن يكون هناك توافق اهتزازي بين رغباتك واعتقاداتك.

فيما تقرأ القوائم التالية، لاحِظ الشعور بتضاؤل المقاومة، أو التحسّن في العلاقة الاهتزازية بين **الرغبة** المُعلنة و**الاعتقاد** المُرتبط بها عادة.

الرغبة: أُريد عملًا يكون أكثر إرضاء.

الإعتقاد: هذا ما تمّ تدريبي على فعله، لكنّني تعبتُ من القيام به. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: لقد كان عملي مُمتعًا أكثر في البداية حين كان جديدًا بالنسبة إليّ. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: بالطريقة نفسها التي تعلّمتُ فيها تأدية هذا العمل، هناك الكثير من الأمور الجديدة الأخرى التي أستطيع تعلّم أدائها. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أُريد عملًا يُوفّر لي عائدًا ماليًا أكبر.

الإعتقاد: من غير الممكن كسب المزيد من المال من خلال هذا العمل، لأنَّ هذا ما يجنيه الأشخاص الذين يعملون ما أعمل. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: من الشركات مَن تدفع أجورًا أفضل من غيرها، كما أنَّ هناك العديد من الشركات غير تلك التي أنا مُرتبط معها حاليًا. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: من الممكن العثور على شركة ترى قيمة أكبر فيما لديّ لأعرضه. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أريد بيئة عمل تكون أكثر إرضاء.

الإعتقاد: إنَّ بيئة العمل هذه هي مكان يبعث على الاشمئزاز. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: من خلال تنفيذ بعض الأفكار الجيدة، ومع القليل من الإبداع، أستطيع تحسين محيطي المُباشر. مَن يدري، قد أكون سبّاقًا في

هذا التوجّه. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: من خلال وضع تصوّر لتنفيذ بعض الأفكار الجيدة، ومع تصميمي على رؤيةِ الأمر برمته **بطريقة مختلفة**، لن يبدو هذا المكان بذاك السوء بعد ذلك كلّه. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أُريد أن أعمل مع أشخاص يطيب التواجد معهم.

الإعتقاد: لا أملك سيطرة شخصية على الأشخاص الذين يتمّ توظيفهم للعمل هنا، كما أنَّ الشخص الذي أتشارك معه مكتبي مزعجٌ للغاية. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: أرى مجموعة متنوعة من الشخصيات في مكان عملي. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: أُحبّ فعلًا تلك الفتاة اللطيفة التي تُجيب على الهاتف. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أُريد القيام بعمل يُحفّز نمائي الشخصي.

الإعتقاد: أشعر أنّني عالق في عمل لا يُوفّر فرصًا للتطور. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: قد يكون هناك فرصًا للتطور حولي كنتُ غافلًا عنها. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: لا بُدّ أن يكون العمل الذي أنشده موجودًا في مكان ما، وسوف أعرفه حين أراه. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أُريد أن أكون حرًا.

الإعتقاد: لا أتمتّع بالحرية في عملي، يبدو أنّني سأبقى كذلك. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: يمتاز عملي بالتنوّع، وهناك فيه ما يبعث تجربته على السرور. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: إنَّ كوني هنا هو خياري، إذ كان بإمكاني اختيار المُغادرة لو أردتُ ذلك. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

عندما تتفاعل مع الآخرين، يبدو اختيار أفكارك المُتفرّدة أكثر تحديًا بالنسبة إليك في بعض الأحيان. يبدو من الطبيعي جدًا أن تُلاحظ الظروف المحيطة بك، وتقوم بردّ فعل غير محسوب على تلك الظروف أيّ كانت. إلا أنك عندما تكتشف قدرتك على غربلة تلك التجارب وعلى الاختيار على نحو مُتعمّد لوجهات النظر ذات الشعور الأفضل، سوف تبدأ في فهم قدرتك التي لا تُقهر على الخلق. سوف تكون قادرًا مع الوقت على صون علاقتك برغباتك المُتفرّدة، بغضّ النظر عمّا يدور حولك، وعندما تتعلّم كيف تقوم بممارسة التحكّم الاهتزازي الخاص بك، وحدها الظروف ذات الشعور الجيد سوف تجد طريقها إليك.

الفصل السادس عشر

النسبية الاهتزازية
فيما يتعلّق بعلاقاتي

فيما يلي بعض الأمثلة على النسبية الاهتزازية بين الرغبات الشائعة والاعتقادات التي نجدها لدى كثير من الناس فيما يتعلّق بعلاقاتهم. بداية، سوف نقوم بإدراج رغبة شائعة لدى الكثير من الناس فيما يتعلّق بعلاقاتهم، وبعد ذلك سوف نعرض سلسلة من الاعتقادات الشائعة حول تلك الرغبة. ثمَّ وبين الأقواس التي تتبع تلك الاعتقادات، سوف نُشير إلى درجة التوافق الاهتزازي.

من أجل تحقيق أيّ رغبة من قِبلك، أو قبل أن يتجلّى أيُّ أمر في تجربتك الحياتية، يجب أن يكون هناك توافق اهتزازي بين رغباتك واعتقاداتك.

فيما تقرأ القوائم التالية، لاحِظ الشعور بتضاؤل المقاومة، أو التحسن في العلاقة الاهتزازية بين **الرغبة** المُعلنة و**الاعتقاد** المُرتبط بها عادة.

الرغبة: أودُّ أن أعثر على شريك مثالي.

الإعتقاد: إنَّني أبحث عنه منذ مدة طويلة. لقد عثر كلُّ الأشخاص الرائعون حقًا على أزواجهم. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: لم أُقرر أنَّني مستعد بالفعل لأن يكون لي شريك إلا مؤخرًا. أنا سعيدٌ لأنَّ شريكي لم يظهر لي قبل أن أكون مستعدًا. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: عندما أعقد العزم على أمر ما، فإنَّه عادة ما يتكلل بالنجاح من أجلي. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أُريد أن أُطوّر علاقتي بشريكي.

الإعتقاد: يبدو أنَّ كلَّ ما أفعله يُغضب شريكي. «هذا الاعتقاد غير مُتوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: لقد كانت علاقتنا رائعة أول ما التقينا. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: أُحبّذ العودة إلى تلك المشاعر الأولى يوم كنَّا نُحبّ بعضنا بصدق. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أُريد علاقة أفضل مع أحد والديَّ، أو كليهما.

الإعتقاد: على الرغم من أنَّني بلغتُ سنّ الرشد منذ سنين، لا تزال والدتي تظن أنَّها في حاجة إلى أن تُملي عليّ ما أفعله. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: ينبع اهتمام والدي بي من رغبته في أن أحظى بحياة جيدة.

«هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: إنَّ قصد والدتي نبيل حقًا، وليس لما تقوله أو تفعله تأثير يُذكر على حياتي. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أُريد علاقة أفضل مع ولدي أو أولادي.

الإعتقاد: يبدو أنَّ ابني يظن أنَّني السبيل الذي سيحصل من خلاله على كلٍّ ما يريده. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: عندما كنتُ في مثل عمره، كانت نظرتي إلى الحياة مختلفة جدًا عمَّا هي عليه الآن، ولكنَّها لم تكن مختلفة كثيرًا عن طريقة رؤيته لها على ما أظنّ. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: كلانا يتغيّر باستمرار، وهو أمر جيد للغاية. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أُريد علاقة أفضل مع ربّ عملي.

الإعتقاد: يبدو أنَّ ربّ عملي ليس مُدركًا لمدى أهميتي بالنسبة إليه. «هذا الاعتقاد غير مُتوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: أُريد أن أصنع فارقًا ملحوظًا في العمل. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: أشعر بالرضا عن العمل الذي أقوم به بغضّ النظر عن تقدير أيّ شخص آخر له. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أُريد أن أتفاهم مع الناس على نحو أفضل.

الإعتقاد: يبدو أنَّ الناس لا يفهمونني. أنا أشبه سمكة خارج الماء. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: هناك تباين كبير بين الناس. إنَّني أنسجم جيدًا مع بعضهم. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المعلنة».

الإعتقاد: لديّ علاقة جيدة بالفعل مع ذلك الشخص. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

بما أنَّك على وشك البدء في توجيه وجهة نظرك وعلى نحو مُتعمّد نحو تلك الاعتقادات ذات الشعور الأفضل، **فإنَّنا نُشجّعك باستمرار على البدء بشيء سهل**. بعبارة أُخرى، لا تُركّز على علاقتك الأكثر تحديًا، واستخدمها كحالة اختبار لك، لترى مدى براعتك في تحسين النسبية الاهتزازية لديك بين المكان الذي أنت فيه وذاك الذي تُريد أن تكون فيه. عندما تظهر لنفسك **أنَّك تستطيع وبسهولة إيجاد وجهات نظر مُحسّنة، في أغلب المواضيع**، تستطيع **حينذاك** التركيز على المواضيع التي تُشكّل تحديًا أكبر. سوف تعلم مع الوقت أنَّك تملك سلطانًا مطلقًا على الطريقة التي تشعر بها، وعلى نقطة تركيزك، وعلى نقطة جذبك، وعلى كلّ ما يظهر في تجربتك الحياتية المُتفرّدة.

الفصل السابع عشر

النسبية الاهتزازية فيما يتعلّق بوفرتي المالية

فيما يلي بعض الأمثلة على النسبية الاهتزازية بين الرغبات الشائعة والاعتقادات التي نجدها لدى كثير من الناس فيما يتعلّق بوفرة المال لديهم. بداية، سوف نقوم بإدراج رغبة شائعة لدى الكثير من الناس فيما يتعلّق بالمال أو الوفرة، وبعد ذلك سوف نعرض سلسلة من الاعتقادات الشائعة حول تلك الرغبة، ثمّ وبين الأقواس التي تتبع تلك الاعتقادات، سوف نُشير إلى درجة التوافق الاهتزازي.

من أجل تحقيق أيّ رغبة من قِبلك، أو قبل أن يتجلّى أيُّ أمر في تجربتك الحياتية، يجب أن يكون هناك توافق اهتزازي بين رغباتك واعتقاداتك.

فيما تقرأ القوائم التالية، لاحِظ الشعور بتضاؤل المقاومة، أو التحسّن في العلاقة الاهتزازية بين **الرغبة** المُعلنة و**الاعتقاد** المُرتبط بها عادة.

الرغبة: أُريد المزيد من المال.

الإعتقاد: لقد سئمتُ للغاية من عدم قدرتي على تحمّل تكاليف القيام بالأمور التي أودُّ فعلها. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: إذا ما خططتُ على نحو جيد، أستطيع أن أتدبّر الأمور بحيث يدوم المال معي مدة أطول. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: أنا سعيد جدًا لامتلاكي ما يكفي من المال لتأمين ذاك الشيء الذي أُريده. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أُريد أن يأتيني المال بسهولة أكبر.

الإعتقاد: يبدو أنَّني بددتُ قسطًا كبيرًا من حياتي في كسب المال. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: بالتأكيد هناك أشياء يُمكن القيام بها تُدرُّ مالًا أكثر في الساعة. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: أنا سعيدٌ بامتلاك هذه المهارة التسويقية والتي تُوفّر لي دفع الفواتير. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أريد أن أشعر بإحساس جيد إزاء امتلاك المال.

الإعتقاد: قالت والدتي إنَّ المال لا يجعلك سعيدًا. في الواقع، إنَّها تعتقد أنَّه يُفسد الحياة. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: لقد رأيتُ أناسًا يملكون المال وآخرين لا يملكونه ويشعرون بالسعادة، كما رأيتُ أناسًا يملكون المال وآخرين لا يملكونه ويشعرون بالتعاسة. ليس بالضرورة أن يُفسد المال حياتك. «هذا الاعتقاد أكثر **توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة»**.

الإعتقاد: يبدو المال مُحرِّرًا بالنسبة إليّ. إنَّه يُلغي الحدود ويُوفِّر الفرص. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أُريد أن أكون مرتاحًا إزاء عدم امتلاك الآخرين للمال.

الإعتقاد: أُحبّ سيارتي الفارهة الجديدة، ولكنَّني أشعر بالسوء لأنَّ ذلك الرجل ليس لديه مكان يؤويه. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: أتفهّم أنَّ عدم شرائي لتلك السيارة لا يعني أنَّ ذلك الرجل سوف يحصل على مكان يؤويه. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: إنَّ كلَّ شخص يملك من المال تمامًا بقدر ما يتوقّع وبقدر ما يسمح لنفسه أن يملك. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أُريد أن أتوصّل إلى توازن مالي.

الإعتقاد: يبدو أنّني مهما عملتُ ومهما اجتهدتُ، دائمًا ما يظهر شيء ما ليحول بيني وبين المُضي قُدمًا. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: لا أملك قدرًا كبيرًا من السيطرة على كمّ المال الذي سوف

أكسبه هذا الأسبوع، ولكنّني أملك سيطرة نوعًا ما على كمّ المال الذي أُنفقه. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: إنَّني أتوصّل تدريجيًا إلى التوازن. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أُريد التحرر من المديونية.

الإعتقاد: لقد تعبتُ كثيرًا من كوني أرزح تحت ديون كثيرة. تستهلك دفعاتي الشهرية جزءًا كبيرًا من دخلي بحيث بالكاد يبقى ما يكفي للتمتع بالحياة. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: ليس الدَّين الملتزم بوفائه بالأمر السيء، لقد أتاح لي الاستمتاع ببعض الأمور في وقت أسرع ممَّا كنتُ سأفعل دونه. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: أستطيع، مع دين أو دونه، تحقيق التوازن المالي. هناك لدى بعض أكثر الكيانات نجاحًا على الكوكب بعضًا من أكبر الديون. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

عندما تُقرر أنَّك سوف تُحسّن العلاقة الاهتزازية بين ما تُريد فيما يتعلّق بالمال وما تُؤمن به حاليًا فيما يتعلّق بالمال ستبدأ في رؤية نتائج فورية. لأنَّ المال يُؤثّر في حياتك بعدة طرق مُختلفة، وأنت غالبًا ما تُفكر به. من أجل ذلك، إذا رحتَ تبذل بعض الجهد كي تشعر بتحسّن كلّما برز موضوع المال، فسرعان ما ستقوم بتحويل نقطة جذبك. إنَّ التحسّن في العلاقة الاهتزازية بين **رغباتك واعتقاداتك** سيكون جليًا وفي الحال.

الفصل الثامن عشر

النسبية الاهتزازية فيما يتعلق بعالمي

فيما يلي بعض الأمثلة على النسبية الاهتزازية بين الرغبات الشائعة والاعتقادات التي نجدها لدى كثير من الناس فيما يتعلّق بعالمهم. بداية، سوف نقوم بإدراج رغبة شائعة لدى الكثير من الناس فيما يتعلّق بالعالم، وبعد ذلك سوف نعرض سلسلة من الاعتقادات الشائعة حول تلك الرغبة. ثمَّ وبين الأقواس التي تتبع تلك الاعتقادات، سوف نُشير إلى درجة التوافق الاهتزازي.

من أجل تحقيق أيّ رغبة من قِبلك، أو قبل أن يتجلّى أيُّ أمر في تجربتك الحياتية، يجب أن يكون هناك توافق اهتزازي بين رغباتك واعتقاداتك.

فيما تقرأ القوائم التالية، لاحِظ الشعور بتضاؤل المقاومة، أو التحسّن في العلاقة الاهتزازية بين **الرغبة** المُعلنة و**الاعتقاد** المُرتبط بها عادة.

الرغبة: أُريد للعالم أن يكون مكانًا أكثر سعادة.

الإعتقاد: هناك الكثير من المعاناة في هذا العالم. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: لقد عشتُ حياة جيدة بالفعل. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: أنظر كم هي سعيدة **تلك** الفتاة الصغيرة. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أُريد أن يتآلف الناس في هذا العالم مع بعضهم البعض.

الإعتقاد: يبدو أنَّ هناك الكثير من الصراعات والحروب الدائرة حاليًا. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: ليس **كلُّ** الناس منخرطين في الصراعات. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: يعيش كثير من الناس حول العالم في سعادة. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المعلنة من سابقه».

الرغبة: أُريد للعالم أن يكون مكانًا آمنًا.

الإعتقاد: ماذا لو أخلَّ شيء كارثي مثل زلزال أو موجة مدّ عملاقة أو انفجار نووي **بعافية** كوكبنا؟ «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: طالما عشنا فترات طويلة تحت تهديد تلك الأحداث، فضلًا عن حدوثها في واقع الأمر - ولم نكتفِ بالبقاء بل واصلنا الازدهار. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: يبدو أنَّ **عافية** هذا الكوكب مهيمنة بلا ريب. «هذا

الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أُريد للعالم أن يكون مكانًا صحيًا.

الإعتقاد: هناك الكثير من الأشياء التي تُهدد صحتنا في العا لم اليوم. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: على الرغم من وجود بعض البقاع التي تبدو ملوثة بالفعل، إلا أنَّ هناك العديد من البقاع المزدهرة حقًا. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: يتمتع كوكبنا بقدرات هائلة علي التجدد. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أُريد أن اختبر المزيد من هذا العالم.

الإعتقاد: إنَّه عا لم واسع للغاية، وأنا لا أختبر منه إلا جزءًا يسيرًا للغاية. أشعر أنَّ هناك أشياء كثيرة تفوتني. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: تجعل التقنيات من العالم مكانًا منفتحًا. أستطيع رؤية الأماكن وجمع المعلومات عنها قبل أن أزورها شخصيًا. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: أُحبّ استكشاف عالمي، سوف أشرع بإيلاء مزيد من الاهتمام إلى المكان الذي أُوجد فيه **أيّ كان**. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

في أوقات مضَت، قبل أن تمنحك التقنية في كوكبك القدرة على رؤية ما يحدث في كلّ مدينة أو قرية في كوكبك، كان من المُمكن ملاحظة الأماكن حولك والحفاظ عمومًا على إدراكك **للعافية**. لكن في زمننا هذا، ومع تركيز كثير من الاهتمام على جيوب عدم الاستقرار والحرب

والكوارث الطبيعية، فإنَّ ملاحظتك لعالمك، عبر الرؤية المنحرفة سلبًا لوسائل إعلامك، تُمّدك بنظرة مُضللة إلى أبعد حدّ عن **عافية** كوكبك.

ما من شيء يُعزز مفهومك عن افتقارك إلى التمكين أكثر من تذكير تصويري متتال بالمآسي التي تحدث والتي ليس لك شأن شخصي بها، ولا قدرة على تغييرها.

إننا نرغب أن تفهم أنَّ تلك الأمور ليست من شأنك، **فما يعنيك هو أن ترعى توازن الطاقة الخاص بك، وعندما تفعل، فإنَّ عالمك سوف يصل إلى انسجام مثالي.**

الفصل التاسع عشر

النسبية الاهتزازية فيما يتعلّق بحكومتي

فيما يلي بعض الأمثلة على النسبية الاهتزازية بين الرغبات الشائعة والاعتقادات التي نجدها لدى كثير من الناس فيما يتعلّق بحكومتهم. بداية، سوف نقوم بإدراج رغبة شائعة لدى الكثير من الناس فيما يتعلق بحكومتهم، وبعد ذلك سوف نعرض لسلسلة من الاعتقادات الشائعة حول تلك الرغبة، ثمَّ وبين الأقواس التي تتبع تلك الاعتقادات، سوف نشير إلى درجة التوافق الاهتزازي.

من أجل تحقيق أيِّ رغبة من قِبلك، أو قبل أن يتجلّى أيُّ أمر في تجربتك الحياتية، يجب أن يكون هناك توافق اهتزازي بين رغباتك واعتقاداتك.

فيما تقرأ القوائم التالية، لاحِظ الشعور بتضاؤل المقاومة، أو التحسّن في العلاقة الاهتزازية بين **الرغبة** المُعلنة و**الاعتقاد** المُرتبط بها عادة.

الرغبة: أُريد قادة حكماء ومسؤولين على رأس حكومتي.

الإعتقاد: إنَّ قادة حكومتي يعطون الانطباع أنَّهم حمقى ويفتقدون إلى المسؤولية. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: من المُحتمل وجود بعض الأشخاص الموهوبين والحكماء، ذوي خلفية وفهم قويين في مواقع مختلفة، يعملون في حكومتنا. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: أعجبني ما سمعتُ على لسان مسؤول حكومي فيما يتعلّق بهذه المسألة. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أُريد من حكومتي أن تعكس رغبات ومصالح الناس الذين تُمثّلهم.

الإعتقاد: يُخبرنا السياسيون شيئًا عندما يسعون ليتمّ انتخابهم، ولكن عندما يتبوؤون مناصبهم، فإنَّهم يفعلون ما يخدم مصالحهم الأنانية الخاصة. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: إنَّ حكومتنا كيان معقد للغاية، وبينما تبدو بعض جوانبها غير متوازنة، إلا أنَّ للحكومة جوانب أُخرى واضحة تقوم على خدمة العامة على نحو فعّال. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: إنَّ للعيش هنا في هذا البلد الرائع الكثير من الحسنات. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أُريد من حكومتي أن تفهم أنّها وُجدت لتخدم الناس الذين تمثّلهم.

الإعتقاد: أصبحَت حكومتنا وكالة ذاتية البقاء بحيث يبدو أنَّها تناست أنّها وُجدت لخدمة الناس الذين انتخبوها. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: في حين أنَّ حكومتنا عاجزة في أغلب الأحيان، إلا أنَّني لا أعتقد أنَّنا سنكون في حال أفضل من دونها. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: إنَّ حكومتنا مكونة من العديد من الإدارات والأشخاص ذوي النوايا الحسنة. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أُريد لحكومتي أن تكون منصفة ومتوازنة.

الإعتقاد: إنَّ إدارة حكومتنا الحالية لا تحاول حتى الاعتراف باحتمال أن يكون لدى وجهات النظر الأخرى ما يُبررها. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: أعلم أنَّ حكومتي تبدو غير مُنصفة وغير مُتوازنة أكثر ما تكون عندما لا تتفق وجهات نظرها مع وجهة نظري. قد يكون خلافنا جزءًا من عملية التوازن. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: على الرغم من أنَّني لا أتفق في بعض الأحيان، مع توجّه أولئك الذين في السلطة، إلا أنَّ نظامنا الحكومي يُؤكّد أنَّه من غير الممكن لأيّ إدارة البقاء في السلطة إلى مالا نهاية. من أجل ذلك، فإنَّ التوازن آتٍ عاجلًا أم آجلًا، حتى لو استغرق الأمر بعض الوقت. «هذا

الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أُريد حكومة تُكنّ لها الحكومات الأُخرى وشعوب العالم كلّ احترام.

الإعتقاد: أنا مُحرج من تصرفات حكومتي والتي تبدو مُستبدة وفي خدمة مصالحها الشخصية في نظر العديد من البلدان الأخرى. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: يعتمد رأيي في حكومتي وردّ فعل الشعوب في البلدان الأُخرى، على معلومات محدودة للغاية. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: لقد أضاف حضور بلدي ومساعي حكومتي، في الماضي والحاضر، إلى هذا العالم قيمة عظيمة. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

الرغبة: أُريد حكومة مسؤولة من الناحية المالية.

الإعتقاد: لو كانت حكومتي ذات شأن عادي، وراحت تُنفق أكثر ممًّا تكسب، لكانت أفلست وخرجت من عالم الأعمال منذ سنوات عديدة. «هذا الاعتقاد غير متوافق اهتزازيًا مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: أُدرك أنَّ قلقي حيال عدم المسؤولية المالية لحكومتي يرتكز على خوفي ممًّا سيحمله المستقبل أكثر ممًّا يحصل حقيقة في الوقت الراهن. «هذا الاعتقاد أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة».

الإعتقاد: على الرغم من أنَّ حجم حكومتنا في ازدياد، والمال الذي تُنفقه بات أكبر من أيّ وقت مضى، إلا أنَّ التجربة الحياتية الشاملة للناس في هذا البلد ما انفكت ترتقي على نحو ثابت. «هذا الاعتقاد

أكثر توافقًا من الناحية الاهتزازية مع الرغبة المُعلنة من سابقه».

يُحجِم كثير من الناس في بداية اتخاذهم لقرار النزوع إلى توازن طاقاتهم المُتفرّدة، عن فكرة منح ميزة الشك إلى الشخص الذي يختلفون معه بشدة.

ما من وجهة نظر خاصة بالمسألة الحكومية «أو أيّ مسائل من ذاك القبيل» نرغب في توجيهك نحوها أو بعيدًا عنها. إنّ رغبتنا وحسب هي أن تجد طريقة للتوصل إلى انسجام معك، لأنّك عندما تفعل ذلك، فإنّ حياتك الخاصة وعالمك سوف يعكسان ذلك التوازن، وإلى أن تقوم بذلك، ما من فعل كافٍ في العالم يُمكنه التعويض عن عدم انسجام الطاقات.

الفصل العشرون

الإنسجام مع اهتزاز عافيتك

إذا كنتَ مثل معظم الناس، فإنَّ قراءة الأمثلة السابقة عن **الرغبات والاعتقادات** قد تسببت في تفعيل الكثير من الاهتزازات في داخلك. من المحتمل أنَّك شعرتَ بموافقتك أو عدم موافقتك الشخصية على بعض ما قرأتَه للتو، لأنَّه من السهل أن تغفل عن موضوعك الحقيقي عندما تقرأ لائحة من المواضيع التي رُبّما تُلامس جوانب محددة من حياتك المتفردة. لكنَّنا نريدك أن تتذكّر المُقدمة الهامة التي نحن في صدد وضعها: **من الضروري لاهتزاز رغبتك واهتزاز اعتقادك أن يتوافقا، لأنَّه من دون ذلك التوافق الاهتزازي لن تكون في انسجام. طالما أنَّك بعيد عن الانسجام، سوف تعجز في السماح للعافية التي طالما كنتَ تطلبها أن تتدفّق إلى تجربتك.**

فيما كنت تقرأ الأمثلة السابقة «نحثّك على الرجوع إليها وقراءتها مجددًا في نهاية هذا الفصل»، رُبّما لاحظتَ أنَّك اتفقتَ مع **الرغبات**

«أو مع بعضها»، التي عرضناها كأمثلة، وأنَّك اتفقتَ **كذلك** الأمر مع الكثير من الأمثلة الأولى التي عرضناها على **الاعتقاد** غير المتوافق مع **الرغبة** المعلنة.

بعبارة أُخرى، من الشائع جدًا بالنسبة إلى شخص ما أن: **يرغب في المزيد من المال ويعتقد أنَّه لا يُوجد ببساطة ما يكفي من المال.**

من الشائع جدًا بالنسبة إلى شخص ما أن: **يرغب في خسارة الوزن غير المرغوب فيه ويعتقد أنَّه ما من حمية غذائية مجدية معه.**

من الشائع جدًا بالنسبة إلى شخص ما أن: **يرغب في جسم صحي ويعتقد أنَّه ما من علاج لهذه الحالة البدنية.**

موازنة الاهتزازات بين رغباتك واعتقاداتك

لقد كان الهدف من الأمثلة التي أوردناها، مساعدتك على فهم أنَّه يقع على عاتقك تحقيق توازن اهتزازي بين **رغباتك واعتقاداتك**. إذا كان جسدك في هذه اللحظة مُعافى، أو كنتَ تملك الآن كلَّ المال الذي يُمكنك إنفاقه، تستطيع النظر إلى الظروف الراهنة والتحدث عنها «كما هي» دون التسبب في انعدام التوافق الاهتزازي بين **رغباتك واعتقاداتك**. إلا أنك إذا لم تكن الأمور، وفي أيِّ موضوع كان، على الحال الذي تُريده، لن تستطيع الاستمرار في التحدّث عنها كما **هي** دون التسبب في تنافر اهتزازي بين **رغبتك واعتقادك**. سوف يمنعك هذا التنافر الاهتزازي من تحقيق رغبتك. تذكّر أنَّ عواطفك سوف تُشير في اللحظة إلى انعدام ذلك التوازن الاهتزازي.

هذا هو التوازن الأقصى لطاقتك

خلال قراءتك من جديد للأمثلة السابقة عن **الاعتقادات والرغبات** التي عرضناها هنا، حاول أن تكون واعيًا لشعورك بالتنافر بين الرغبة

المعلنة والمثال الأول عن الاعتقاد الذي عرضناه، ثمَّ لاحظ إن كنت تشعر بالارتياح عندما تقرأ المثال الثاني على الاعتقاد، وإذا ما شعرتَ بارتياح أكبر عند قراءتك للمثال الثالث.

كي تشرع في اختبار تحسّن رائع في تجربتك الحياتية المتفردة، في أيِّ موضوع يهمك، فإنَّ كلَّ ما عليك فعله هو أن تفهم، ثمّ تُحسّن على نحو متعمد العلاقة الاهتزازية بين **رغبتك واعتقادك**، وهذا هو التوازن الأقصى **للطاقة**.

من السهل أن تذهب بعيدًا في نقاش حول الصواب والخطأ، أو حول إذا ما كان أمر ما صحيحًا أم لا. سوف يُجادل كثيرون: «هذا **ما** يحدث»، ولا أستطيع أن أنكر أنَّ هذا **ما** يحدث. «سوف يجادلون أنَّ هناك الكثيرون ممن يتفقون معهم حول هذا الظلم أو ذلك الوضع غير الملائم. لكنَّنا نريدك أن تدرك أنَّ انتباهك إلى تلك الأمور- والذي يحرض في داخلك اهتزازات معاكسة لرغباتك المتفردة- سوف يمنعك من التوصل يومًا إلى التحسن الذي تبغيه. لا تستطيع الاستمرار في تشجيع النشاط الاهتزازي في داخلك، ويكون معاكسًا لنواياك، ثمَّ تأمل بتحقيق تلك النوايا يومًا. لا بدَّ لك في المقام الأول، من أن تجعل اهتزاز **كينونتك** في انسجام.

الفصل الحادي والعشرون

العثور على انسجام اهتزازي مع كينونتك الداخلية

من الأهمية بمكان أن تمتلك وعيًا متواصلًا بالنسبية الاهتزازية بين نقطة تركيزك الحالية ونقطة تركيز كينونتك الداخلية. **إذا كنت ستتذكر أنّ انتباه كينونتك الداخلية مُنصبّ على النتيجة التي ترغبها أنت، ثمّ ستُحاول العثور على انسجام اهتزازي مع كينونتك الداخلية، فستلقى حينها انسجامًا اهتزازيًا مع نتيجتك المرغوبة.**

هنالك الكثير من الأسباب الوجيهة التي تبعث فيك شعورًا جيدًا كي تُحاول الانسجام مع **كينونتك الداخلية «مصدرك، حقيقة مَن تكون»**:

- إنَّ ذلك الجزء **اللامادي** منك هو خلاصة كلِّ ما أصبحتَ عليه وهو بالتالي حكيم إلى أبعد حدّ.

- إنَّ ذلك الجزء **اللامادي** منك هو **طاقة مصدر** ولهذا فهو المكافئ الاهتزازي للحُبّ **والعافية.**

- **إنَّ اهتزاز كينونتك الداخلية** ذاك هو **طاقة نقية إيجابية** «خالية من

المقاومة حسب معاييرك الخاصة»، وبالتالي فهي مفعمة بالقوة وفعّالة إلى أبعد حدّ.

بالتالي، عندما تبذل جهدًا للتوصّل إلى انسجام اهتزازي أكبر مع ذلك الجزء **اللامادي** منك، فإنَّك تجعل نفسك مُنفتحًا على تلك الحكمة والحُبّ **والعافية** والقوة.

عندما تكون في انسجام مع **مصدرك**، فإنَّك تختبر الوضوح والحيوية والحماس والشغف **والعافية** والتي هي أمر طبيعي بالنسبة إليك.

هل تراني أسمح أم أُقاوم عافيتي؟

نُشير إلى انسجامك الاهتزازي مع **مصدرك بالسماح**، ونُشير إلى انعدام انسجامك الاهتزازي مع **مصدرك** على أنَّه **أقل سماحًا**. كلَّما أصبحتَ أكثر بُعدًا عن الانسجام، وقلّ سماحك **لصلتك بمصدرك**، غدوتَ أكثر في حالة من **المقاومة** الاهتزازية: مقاومة الازدهار، ومقاومة الصحة، ومقاومة الوضوح، ومقاومة الوفرة، ومقاومة **عافيتك** الشخصية. **من شأن الشفافية تجاه عواطفك أن تُساعدك على أن تكون مدركًا تمامًا لمدى السماح أو المقاومة اللذين تُمارسهما في لحظة من اللحظات: كلَّما شعرتَ على نحو أفضل، ازداد سماحك لصلتك بمصدرك، وكلَّما شعرتَ على نحو أسوأ، قلَّ سماحك لصلتك بمصدرك.**

أهم قرار تتخذه

عندما تُقرر أن تمنح أهمية قصوى لإدراكك للنسبية الاهتزازية بينك **ومصدرك**، تكون قد اتخذتَ أكثر القرارات أهمية، لأنَّك قمتَ الآن على نحو واعٍ، بتفعيل **نظام توجيهك** الشخصي، ولن تتوه أبدًا مرة أُخرى. عندما تفهم عواطفك وما الذي تعنيه، تكون بالتالي قادرًا وعلى نحو مُتعمّد على تحسين الطريقة التي تشعر بها، من خلال اختيار متعمد للأفكار التي تُمدّك بشعور أفضل على نحو مُتزايد ـ لن يكون

هناك نية تعجز عن إنجازها بسهولة، وسوف تتدفّق كلُّ الأمور التي ترغب فيها إلى تجربتك بسرعة وسهولة.

إذن، كلَّما استمرّت ولادة رغبات جديدة في داخلك، فإنَّ إيمانك بقدرتك على تحقيقها سوف ينمو هو الآخر، سوف تبدأ في الشعور أنَّك حر وتوّاق ومُفعم بالفرح وغير قابل للهزيمة. ستشعر مثلما تشعر كينونتك الداخلية، مستمتعًا بالتناقض الذي يُنتج الرغبة التي تستدعي الطاقة التي تخلق العوالم، وممتطيًا موجة هذا التيار سريع الحركة هنا عند طليعة الخلق هذه.

بعبارة أبسط، إنَّ العلاقة الاهتزازية بينك وكينونتك الداخلية تُترجم إلى الاختلاف بين العواطف التي تبدو جيدة وتلك التي تبدو سيئة. تدلّ العواطف التي تبدو جيدة على الانسجام مع مصدرك أو السماح له، بينما تدلّ العواطف التي تبدو سيئة على عدم الانسجام مع مصدرك، أو عدم السماح له.

الحرية، أو الافتقار إليها، باعتبارها إدراكًا حسيًا

عندما تتأمّل في مدى العواطف التي تتدرّج من المشاعر الجيدة كالفرح والحُبّ والتقدير، على طول الطريق نزولًا إلى الاكتئاب واليأس والخوف والحزن، هل تستطيع استشعار التمكين الذي تمنحك إياه تلك العواطف ذات الشعور الجيد، وكم تحرمك من التمكين تلك العواطف ذات الشعور السيء؟ هل تملك إلا أن تختبر الإحساس بالحرية عند أحد طرفي المقياس، وانعدام الحرية عند الآخر؟

يتوافق الطرف ذو الشعور الجيد **لمقياس التوجيه العاطفي** مع اهتزاز الحرية المُدركَة، فيما يتوافق الطرف ذو الشعور السيء **لمقياس التوجيه العاطفي** مع اهتزاز انعدام الحرية المُدركة. إنَّ الحرية أو الافتقار إلى الحرية هما أمرٌ إدراكي حسيّ حقًا، لأنَّه سواء فهمتَ ذلك أم لا، فأنت حرٌ بالمطلق، إذ ليس في وسع أحد الوصول إلى داخلك وتقديم اهتزازك

نيابة عنك، لأنَّ العرض الاهتزازي الخاص بك هو وحده الذي يملك التأثير على تجربتك الحياتية الشخصية. من أجل ذلك، فإنَّه من الأهمية بمكان بالنسبة إليك أن تُميّز من وجهة نظرك الخاصة، الشعور بالحرية المطلقة، أو التمكين اللذين تُشير إليهما بعض العواطف، ومشاعر العبودية المطلقة، أو عدم التمكين الذين تُشير إليهم عواطف أُخرى.

تفهم كينونتك **الداخلية** أو **مصدرك** أنَّك في ظلّ جميع الظروف، حرّ في خلق ما ترغب فيه، ولكن عندما **تتصوّر** أنَّك **لست** حرًا، فإنَّ تلك العواطف السلبية التي تنتج عن الحزن وخيبة الأمل أو الخوف تُشير إلى عدم انسجامك. تفهم **كينونتك الداخلية** أو **مصدرك** أنَّك في ظل جميع الظروف، حرّ في خلق ما ترغب فيه، ولذلك عندما **تُدرك** أنَّك **حرّ**، ستشعر بمشاعر التأكيد والتوافق والانسجام الخاصة بالعاطفة الإيجابية والتي تُشير إلى انسجامك مع **مصدرك**.

إذن، عندما تستنتج أنَّه ليس هناك شيء أكثر أهمية من أن تشعر بالارتياح، تكون قد وصلتَ إلى أكثر مراحل الإدراك أهمية، لأنَّك قررتَ الآن أن تُدير وعلى نحو مُتعمّد العلاقة الاهتزازية بينك وبين مصدرك. لقد قررتَ أن تستخدم نظام التوجيه الذي وُلد معك لمراقبة والتحكّم بالنسبية الاهتزازية بين تركيزك الحالي والاهتزاز اللاحق له من جهة واهتزاز كينونتك الداخلية من جهة أخرى. لقد قررتَ أن تميل إلى صلتك مع مصدرك، لقد قررتَ أن تُنمّي صلتك بدلًا من أن تقطعها. لقد اخترتَ الوضوح والحيوية والتوق والوفرة في كلّ الأمور التي تعتبرها جيدة، وكذلك الفرح.

الفصل الثاني والعشرون

نقطة جذبك وعنصر الارتياح

سنقوم بعرض عبارة حكيمة وواضحة جدًا هنا: **أنت حيث أنت. إنَّ ما كنتَ تُفكِر فيه وما تُفكِّر فيه حاليًا، قد أسفرا عن خلقك لما هو كائن في تجربتك الحياتية. بالتالي، ذاك هو الحال! على أيِّ حال، نريدك أن تولي اهتمامك الكامل إلى النسبية الاهتزازية بين المكان الذي أنت فيه، والمكان الذي تُريد أن تكون فيه، لأنَّ ذلك هو مكمن قوتك كلّها، وفي ذاك يكمن تشويق العبقرية الخلاقة.**

إنَّ ذلك التباين الاهتزازي بين المكان الذي أنت فيه والمكان الذي تُريد أن تكون فيه، هو الميدان الخلّاق الذي أتيتَ إليه لتلعب فيه: إنَّه طليعة الخلق. إنَّ هذا ما أتيتَ لتختبره وتستمتع به، ولا تُكمله البتة.

إذن، فإنَّ مكان وجودك وكيفية شعورك الآن يعدلان نقطة جذبك الاهتزازية. إذا ما كنتَ متيقظًا، تستطيع أن تعرف من خلال الطريقة التي **تشعر** بها إن كان إدراكك لمكان وجودك في اللحظة الراهنة، متوافقًا أم غير متوافق مع اهتزاز **مصدرك**.

إذا ما كنتَ مُصممًا الآن على تحقيق أفضل توافق تستطيعه مع اهتزاز **مصدرك**، فسوف تصل إلى إفكار أو تستشعر أفكارًا ذات شعور أفضل فأفضل، **وعندما تجد فكرة ذات شعور أفضل، سيُصبح الشعور بالارتياح هو تجربتك ذاتها**.

مقياس التوجيه العاطفي من السماح إلى المقاومة

تخيّل مقياس **توجيه عاطفي** حيث تُوجد أفكار تبعث على الشعور الجيد عند أحد طرفيه، وأُخرى تبعث على الشعور السيء عند الطرف المقابل. والآن، اعتبر أنَّ الطرف الذي يبعث على الشعور الجيد يُساوي **السماح**، والطرف الذي يبعث على الشعور السيء يُساوي **المقاومة**. إذن، من الواضح أنَّه اعتمادًا على اختيارك للأفكار، تستطيع التحرّك في اتجاه أحد طرفي هذا المقياس. من الواضح أيضًا أنَّه كلَّما كنتَ أبعد عن أحد طرفي المقياس، كنتَ أقرب إلى الآخر. بعبارة أُخرى، هذه الفكرة تبعث على شعور أفضل، وهذه الفكرة تبعث على شعور أسوأ. تُشير هذه الفكرة ذات الشعور الأفضل إلى السماح، بينما تُشير هذه الفكرة ذات الشعور الأسوأ إلى المقاومة.

سوف يبدو مقياس عواطفك كالتالي:

1- فرح، معرفة، تمكين، حرية، حُبّ، تقدير.

2- شغف.

3- حماس، توق، سعادة.

4- توقّع ايجابي، اعتقاد.

5- تفاؤل.

6- أمل.

7 ـ قناعة.

8 ـ ضجر.

9 ـ تشاؤم.

10 ـ إحباط، انزعاج، نفاذ الصبر.

11 ـ «القهر».

12 ـ خيبة أمل.

14 ـ شكّ.

15 ـ قلق.

16 ـ لوم.

17 ـ تثبيط العزيمة.

18 ـ غضب.

19 ـ انتقام.

20 ـ كراهية، غيظ.

21 ـ غيرة.

22 ـ فقدان الأمن، الشعور بالذنب، عدم الجدارة.

23 ـ خوف، حزن، اكتئاب، يأس، عجز.

بما أنَّ الكلمات ذاتها تُستخدم في كثير من الأحيان للدلالة على أمور مختلفة، وبما أنَّ الكلمات المختلفة تُستخدم في كثير من الأحيان

للدلالة على الأمور ذاتها، فإنَّ هذه المُسمّيات لعواطفك ليست دقيقة مُطلقًا بالنسبة إلى كلِّ من يشعر بتلك العاطفة. في الواقع، إنَّ إطلاق مسميات على العواطف يُمكن أن يتسبب بارتباك ويحرفك عن الهدف الحقيقي **لمقياس توجيهك العاطفي.**

إنَّ الأمر الأكثر أهمية هو أن تصل على نحو واع إلى شعور مُحسَّن، والكلمة التي تدلّ على الشعور ليست ذات أهمية.

الوصول باستمرار إلى الارتياح من المقاومة

هناك طريقة أُخرى أكثر فاعلية لموازنة طاقتك ألا وهي الوصول باستمرار إلى مشاعر الارتياح. دائمًا ما يدلّ **شعور الارتياح** على تحسّن اهتزازك، وهو دائمًا ما يعني الاستغناء عن **المقاومة**، أو زيادة **السماح، وإذا ما كنا نضع أنفسنا مكانك ماديًا، فإننّا سنضع عنصر الارتياح في المقام الأول من إدراكنا الشخصي.**

عندما تبحث على نحو مُستمرّ عن طريقة من أجل النظر إلى كلِّ أمر، فهذا من شأنه أن يجعلك تشعر بإحساس أفضل قليلًا ممَّا تشعر به حاليًا، فأنت تقترب أكثر فأكثر من رؤية عالمك على الشاكلة التي تراه عليها كينونتك الداخلية. من خلال هذه العملية، ستُخلّف المقاومة وراء ظهرك.

إنَّ مقاومتك المُتفرّدة هي العامل الوحيد الذي يحول بينك وبين كلّ الأمور الرائعة التي ترغب فيها.

إنَّ المرض مُتعلّق بالمقاومة.

إنَّ الارتباك مُتعلّق بالمقاومة.

إنَّ الفقر مُتعلّق بالمقاومة.

إنَّ الحزن مُتعلّق بالمقاومة.

إنَّ حوادث السيارات مُتعلّقة بالمقاومة.

إنّ كلَّ الأشياء التي تعتبرها سيئة، موجودة فقط بسبب مقاومتك لعافيتك الطبيعية.

ما من مصدر لـ «غير المرغوب فيه»

إنَّك لا تدخل غرفة وتبحث عن **قابس الظلمة**، لأنَّك تُدرك أنَّه ما من قابس يجعل الظلام يتدفّق إلى الغرفة ليطغى على مصدر الضوء. بالمفهوم نفسه، ليس هناك من مصدر للمرض أو السوء أو الشرّ وإنَّما يُوجد وحسب مقاومة **للمصدر** الطبيعي **للعافية**.

إنَّ التوصّل إلى الارتياح، لحظة بلحظة، فكرة إثر فكرة، وموضوعًا إثر موضوع، سوف يجعلك أقرب فأقرب إلى **مصدر عافيتك**. عندما تهتمّ بالكيفية التي تشعر بها، وتُحاول على نحو مُتعمّد النظر إلى الأمور بطرق تبدو أفضل فأفضل بالنسبة إليك «باحثًا عن **أفضل ما** في الأشياء بدلًا من أسوأ ما فيها»، سوف تسمح أكثر وتُقاوم أقلّ، وسوف تبدأ ظروف وأحداث حياتك تعكس تلك التغييرات على الفور.

يُشير **الارتياح** إلى الاستغناء عن المقاومة، الأمر الذي يعدل الانتقال نحو قدر أكبر من **السماح**. إنَّه استخدام فعّال **لنظام توجيهك العاطفي**.

الفصل الثالث والعشرون

موازنة الطاقات من أجل خلق مفعم بالفرح

إنَّ للتنوع، أو التناقض الذي يُحيط بك قيمة كبيرة، لأنَّه يُمثّل البيانات التي تُولد منها رغباتك وتفضيلاتك الشخصية. أنت خالق، وتقوم بعملية الخلق عبر قوة تركيزك. في كلِّ لحظة تعيشها، وكلِّ تجربة تخوضها، يقوم التنوّع الذي في حياتك بإلهام إطلاق رغبات جديدة وتدارك رغبات سابقة. إذن، لا تكفّ الرغبة المُركّزة أبدًا عن التدفّق منك.

إنَّ توسّع **الكون** مُعتمّد على هذه العملية: يتسبب التناقض في تركيز الرغبة، وبعد ذلك، ومن خلال **قانون الجذب**، تقوم **طاقة المصدر** بتلبية تلك الرغبة. بعبارة أُخرى، عندما تطلب، تُعطَ دائمًا.

يُجادل كثيرون بأنَّهم ما انفكّوا يطلبون، لكنَّهم لا ينالون مبتغاهم. لقد بينّا أنَّ أيَّ شخص وفي أيِّ وقت، ومن أيِّ منظور كان، يقوم بطلب أيِّ شيء، سوف يُعطى دائمًا. إلا أنَّ **الطلب** الذي نُشير إليه ليس توليفة

من الكلمات أو الجُمل، إنَّما هو انبثاق للاهتزازات التي ترشح على نحو طبيعي منك فيما أنت تستكشف التناقض. لأنَّك تعجز عن الكفّ عن الطلب، فإنَّ الطلب هو النتيجة الأكثر طبيعية والأكثر أهمية للبيئة المُتناقضة التي أنت مُركّز فيها.

إنَّ السبب «الوحيد» في أنَّ الناس دائمًا ما يجدون أنفسهم في وضع يقومون فيه بطلب أمر ما، ولا يلقون استجابة له، هو أنَّ هؤلاء الأشخاص يعزلون أنفسهم اهتزازيًا عن رغبتهم، إذ لا بُدّ للترددات الاهتزازية لما يريدون من أن تتوازن مع الترددات الاهتزازية لما هو فاعل على نحو مُسيطر دواخلهم.

أمثلة على موازنة الترددات الاهتزازية المتناقضة

ستقوم الأمثلة التالية بتوضيح كيفية استفادتك من التناقض الطبيعي لمحيطك المادي من خلال استخدام **نظام توجيهك العاطفي** والتحسين المُتعمّد للعلاقة الاهتزازية بين رغباتك واعتقاداتك. **ستُميط هذه الأمثلة اللثام عن عملية موازنة الطاقات على نحو مُتعمّد بهدف خلق مفعم بالفرح.**

الوضع المتناقض الحالي: أولا، سنقوم بوصف وضع شائع لما هو كائن. «لاحظ الاعتقادات الفاعلة داخل الوضع الحالي».

الرغبة أو الرغبات الناتجة: سنقوم تاليًا بإدراج الرغبات التي تُولد نتيجة ذاك التناقض. «لأنَّه في كلِّ مرة تكون في وضع تعرف فيه ما الذي **لا تُريده**، **فإنَّك** في لحظة التناقض تلك تعرف دائمًا وبوضوح أشد، ما الذي **تُريده** بالفعل».

العاطفة أو العواطف الناتجة، أو دلالة «دلالات» التنافر الاهتزازي: سوف نُدرج بعد ذلك العواطف التي تُشير إلى الاهتزازات الحالية الفاعلة «الاعتقادات».

المسعى المُتعمّد لتحسين العلاقة الاهتزازية بين رغبتي الجديدة واعتقادي

الحالي: سنعرض الآن لسلسلة من العبارات المساعدة في جعل الاهتزاز الفاعل الحالي «الاعتقاد» في انسجام مع الرغبة. خلال قراءتك، لاحظ إذا ما كنتَ تشعر بالتحسّن في النسبية الاهتزازية بين **الرغبات والاَعتقادات**. كُن على علم بأنَّ شعور الارتياح هو مؤشر على الاستغناء عن المقاومة، وكذلك على التحسّن في العلاقة الاهتزازية بين **الرغبات والاعتقادات**. بمعنى آخر، كلّما شعرتَ بإحساس أفضل، كانت طاقتك أكثر توازنًا. بالطبع تستطيع أيضًا أن تقول: «كلّما كانت طاقاتي في توازن أكبر، بات شعوري **أفضل**».

النتيجة: أخيرًا، سوف نُشير إلى التحسّن المُحدد في العلاقة الاهتزازية بين **الرغبة والاعتقاد** كما يتضح من العاطفة ذات الشعور الأفضل.

ما من فهم أكثر أهمية بالنسبة إليك من هذا، لأنَّك متى قمتَ بفهم عملية جعل اهتزاز اعتقاداتك في انسجام مع اهتزازات **نواياك** على نحو مُتعمّد، ستكون **الخالق المُتعمّد** لتجربتك، ولن تكون هناك نوايا تعجز عن إنجازها.

تذكّر إذا ما كانت الحياة التي تعيشها تملك الموارد لإنتاج أيّ رغبة بعينها في داخلك، فإنَّ تلك الموارد وُجدَت أيضًا من أجل استقبالك على نحو كامل، أو تجلّي تلك الرغبة.

الفصل الرابع والعشرون

جسدي

حالة الوزن المتناقضة

لديّ خمسين باوندًا من الوزن الزائد، لقد جرّبتُ الكثير من الحميات الغذائية المُختلفة. تأتي جميعها بالفائدة إلى حدّ ما فترة وجيزة، وأخسر بعض الوزن. ولكنّني استرجع ثانية ما كنتُ قد خسرتُه، بل وأكثر. **لم تعُد ثيابي تناسبني، لا أُحبّ مظهري، ولا أعلم ماذا أفعل.**

الرغبات الناتجة: أُريد أن أجد وسيلة لإنقاصٍ وزني. أُريد أن أكون قادرًا على المحافظة على وزن جسم مناسب. أُريد أن أشعر أنّني في حالة جيدة وأن أبدو بمظهر جيد.

العواطف الناتجة أو دلالات التنافر الاهتزازي: أشعر بالإحباط. أشعر بتثبيط العزيمة. «هناك تنافر اهتزازي بارز بين رغبتي واعتقاداتي».

المسعى المتعمد لتحسين العلاقة الاهتزازية بين رغبتي الجديدة واعتقادي الحالي:

- لقد كانت لي تجربة مع إنقاص الوزن.
- أنا على دراية ببعض الأمور التي كانت مُجدية بالنسبة إليّ.
- عندما أضع أمرًا نصب عينيّ، فإنّني عادة ما أحصل على نتائج.
- لقد كان وزني فيما مضى يزيد عمّا هو الآن.
- لديّ بعض الثياب التي أظن أنّني أبدو أنيقًا عندما أرتديها.
- أُحبّ على وجه الخصوص ارتداء بزتي الرمادية الجديدة.

النتيجة: «لقد تحسّنَت النسبية الاهتزازية».

حالة الصحة المتناقضة

لقد تلقيّتُ تشخيصًا طبياً يُخيفني. إنَّ ما يقلقني حياله على وجه الخصوص هو أنَّ والديَّ كانا قد عانيا من الحالة ذاتها، وقد تناهى إلى سمعي أنَّ عدة أفراد آخرين من عائلتي قد ماتوا جراء هذا.

الرغبة الناتجة: أُريد أن أتمتّع بصحة جيدة.

العاطفة الناتجة أو دلالة التنافر الاهتزازي: أشعر بالخوف. «ثمة تنافر اهتزازي بارز بين رغبتي واعتقاداتي».

المسعى المُتعمّد لتحسين العلاقة الاهتزازية بين رغبتي الجديدة واعتقادي الحالي:

- إنَّ التشخيص ليس حكمًا بالموت.
- طالما تعافى الناس من هذا.
- هناك درجات عديدة للمرض الذي يحمل التسمية ذاتها.
- هنالك حالات خفيفة من هذا المرض.
- لم أكن أشعر أنّني لستُ على ما يرام.

• أنا في الواقع، أملك جسدًا جسورًا.

• طالما كنتُ سريع التعافي من المرض.

النتيجة: «لقد تحسّنت النسبية الاهتزازية».

حالة التعب المتناقضة

ليس لديَّ طاقة، أشعر بالتعب طوال الوقت، بالكاد أستطيع الوصول إلى نهاية اليوم. أُواجه وقتًا عصيبًا في مواكبة الأمور التي أحتاج القيام بها، كما أنَّني لا أستمتع بأي شيء لأنَّني جدّ مُتعب. **أشعر أنَّني مقهور للغاية.**

الرغبة الناتجة: أُريد المزيد من الطاقة، أُريد أن أشعر أنَّني في حالة جيدة.

العاطفة الناتجة أو دلالة التنافر الاهتزازي: أشعر أنَّني مقهور. «ثمّة تنافر اهتزازي بين رغبتي واعتقاداتي».

المسعى المُتعمّد لتحسين العلاقة الاهتزازية بين رغبتي الجديدة واعتقادي الحالي:

• أنا دائمًا أتمكن من إنجاز ما هو ضروري حقًا.

• عندما أُقرر، أستطيع القيام بما يلزم فعله أيّ كان.

• أُلاحظ بالفعل تأرجحًا في طاقتي.

• هناك أوقات أشعر فيها أنَّني في حال أفضل من الآخرين.

النتيجة: «لقد تحسّنت النسبية الاهتزازية».

حالة التدهور البدني المتناقضة

أنا قلق من أنَّ جسدي آخذ في التدهور. لم تعُد لديّ الطاقة التي كنتُ أتمّتع بها ذات يوم، كما لا أستطيع القيام بالأمور التي اعتدتُ الاستمتاع بالقيام بها. لديّ أوجاع وآلام، وركبتيّ تُؤلماني حين أسير، و لم أعُد أجرؤ على محاولة الركض. أخاف أن يسوء الأمر أكثر فأكثر. **أشعر بالقلق.**

الرغبات الناتجة: أُريد لجسدي أن يكون على ما يُرام. أُريده مُفعمًا بالصحة طوال أيام حياتي.

العاطفة الناتجة أو دلالة التنافر الاهتزازي: أشعر بالقلق. «ثمّة تنافر اهتزازي بارز بين رغبتي واعتقاداتي».

المسعى المُتعمّد لتحسين العلاقة الاهتزازية بين رغبتي الجديدة واعتقادي الحالي:

- لقد كنتُ أتمتّع بوافر الصحة مُعظم حياتي.
- حتى عندما كنتُ أصغر سنًا، كنتُ أشعر أحيانًا بتيبس في جسدي.
- أذكر أنّني عانيتُ من آلام العضلات حتى عندما كنتُ في المرحلة الثانوية.

النتيجة: «تمّ تحسين النسبية الاهتزازية».

الفصل الخامس والعشرون

منزلي

حالة مساحة المنزل المتناقضة

إنَّ الفوضى تعمّ منزلي. أنَّه صغير جدًا، يتمتع بمساحة تخزين ضئيلة للغاية بحيث لا أجد مكانًا لوضع أيٍّ شيء. حتى عندما أُحاول تنظيفه ليغدو أكثر تنظيمًا، أتسبب بفوضى أكثر من ذي قبل. **أشعر بالإحباط. أشعر أنّني مقهور.**

الرغبات الناتجة: أُريد أن يكون منزلي مُنظمًا. أُريد لمنزلي أن يبدو أفضل. أريد أن أكون قادرًا على العثور الأشياء.

العواطف الناتجة أو دلالات التنافر الاهتزازي: أشعر بالإحباط. أشعر أنّني مقهور. «ثمة تنافر اهتزازي بارز بين رغبتي واعتقاداتي».

المسعى المتعمد لتحسين العلاقة الاهتزازية بين رغبتي الجديدة واعتقادي الحالي:

- لقد كنتُ مُنظمًّا فيما مضى أكثر ممَّا أنا عليه الآن.

- لقد عشتُ في أمكنة أصغر من هذا.
- لديّ في هذا الحيز أشياء أكثر ممَّا أحتاجه بالفعل.
- أستطيع التخلّص من بعض الأشياء، الأمر الذي سيُوفّر مساحة أكبر.
- لستُ مضطرًا إلى القيام بذلك كلّه دفعة واحدة.

النتيجة: «لقد تحسّنت النسبية الاهتزازية».

حالة التدهور المنزلي المتناقضة

لقد عشتُ زمنًا طويلًا في المكان ذاته، وقد سئمتُ منه. لم يعُد يفي باحتياجاتنا، لكنّنا في الواقع لا نستطيع تحمل تكاليف الانتقال. حتى أنّني أجد نفسي أبحث عن مبررات كي لا أتواجد في المنزل، لأنّني لا أشعر بالراحة عندما أكون هناك. **أشعر بالإحباط. أشعر بالضيق. أشعر بالتشاؤم.**

الرغبات الناتجة: أُريد منزلًا أكبر وأفضل. أُريد الاستمتاع بتواجدي في البيت. أُريد المزيد من المال كي أتمكّن من شراء منزل أفضل.

العواطف الناتجة أو دلالات التنافر الاهتزازي: أشعر بالإحباط. أشعر بالضيق. أشعر بالتشاؤم. «هناك تنافر اهتزازي بارز بين رغبتي واعتقاداتي».

المسعى المُتعمّد لتحسين العلاقة الاهتزازية بين رغبتي الجديدة واعتقادي الحالي:

- لقد راكمتُ هنا بعض الممتلكات التي تُشعرني بالرضا.
- لقد شعرتُ بالسعادة عند انتقالنا للعيش هنا.
- إنّنا قادرون على تحمّل تكاليف هذا المنزل.

- ربما يكون من المُمتع إجراء بعض التحسينات.
- ستُضيف تلك التحسينات كذلك الأمر قيمة أكبر إلى منزلي.

النتيجة: «لقد تحسّنت النسبية الاهتزازية».

حالة الجيران المتناقضة

طالما أحببتُ هذا الحي، ولكن فيما بعد انتقل بعض الأشخاص للعيش في الجوار، وهم بالفعل جيران مريعون. يستخدم كلبهم فناءنا لقضاء حاجته، وهم يمتلكون ثلاث أو أربع سيارات خردة مركونة في الطريق الخاص بهم عوضًا عن أن تكون في الشارع أو أمام المنزل، كما أشعر بالإحراج من استقبال الزائرين. **أشعر باللوم. أشعر بتثبيط العزيمة. أشعر بالغضب.**

الرغبات الناتجة: أُريد أن أعيش في حي لطيف. أُريد أحظى بجيران أكثر تفهمًا.

العواطف الناتجة أو دلالات التنافر الاهتزازي: أشعر باللوم. أشعر بتثبيط العزيمة. أشعر بالغضب. «ثمة تنافر اهتزازي بارز بين رغبتي واعتقاداتي».

المسعى المتعمد لتحسين العلاقة الاهتزازية بين رغبتي الجديدة واعتقادي الحالي:

- لم يقُم ضيوفي بالتعليق على جيراني.
- كان الجيران الذين سكنوا في المنزل المجاور مُنظمّين للغاية.
- ربما لا تطول فترة إقامة هؤلاء الجيران هنا.
- إنَّ لديهم فتاة صغيرة لطيفة بالفعل.
- أشعر بالفعل بالارتياح عندما أكون في فنائنا الخلفي المنعزل.

النتيجة: «تمّ تحسين النسبية الاهتزازية».

حالة صيانة المنزل المتناقضة

يُكلّف منزلنا ثروة فقط لإبقاء الأشياء تعمل. لم يتمّ بناؤه على نحو جيد منذ البداية، وأصبح عمره الآن عشر سنوات، وها هي الأشياء تتداعى باستمرار. أنّى التفتُ أجد شيئًا ما في حاجة إلى إصلاح. **أشعر بالإحباط. أشعر بالقهر. أشعر بخيبة الأمل. أشعر بتثبيط العزيمة.**

العاطفة الناتجة: أُريد أن تعمل الأشياء التي في منزلي كما يُفترض بها أن تعمل. أُريد منزلًا جديدًا.

العواطف الناتجة أو دلالات التنافر الاهتزازي: أشعر بالإحباط. أشعر بالقهر. أشعر بخيبة الأمل. أشعر بتثبيط العزيمة. «ثمّة تنافر اهتزازي بارز بين رغبتي واعتقاداتي».

المسعى المُتعمّد لتحسين العلاقة الاهتزازية بين رغبتي الجديدة واعتقادي الحالي:

- أُحبّ بالفعل أن أكون مشرفًا على كلّ شيء.
- لديّ مقاييس مُرتفعة فيما يتعلّق بالأشياء الموجودة في بيتي.
- من المنطقي أن يتطلّب وجود وسائل راحة أكثر، صيانة أكثر.
- لديّ تقدير كبير لوسائل الراحة العديدة التي في هذا البيت.
- طالما كانت أسرتي سعيدة للغاية في هذا المنزل.

النتيجة: «لقد تحسّنَت النسبية الاهتزازية».

الفصل السادس والعشرون

علاقاتي

حالة الولد الراشد المتناقضة

لديّ ابنة راشدة، وهي غاضبة مني على الدوام. بغضّ النظر عن الوقت الذي أقضيه معها، فهو غير كاف البتة. عندما أكون معها، فإنّها تقضي معظم الوقت في الشكوى من أنّنا لا نُمضي وقتًا كافيًا سويًا! أنا مشغولة جدًا، وليس لدي مُتسع من الوقت أقضيه معها، إلا أنَّه من غير المسلي في الواقع التواجد معها بسبب الطريقة التي تشعر بها. **أشعر بالذنب. أشعر بالغضب. أشعر بخيبة الأمل.**

الرغبات الناتجة: أُريد الاستمتاع بتواجدي مع ابنتي. أُريد أن تشعر ابنتي بالرضا عني. أُريدها أن تكون سعيدة.

العواطف الناتجة أو دلالات التنافر الاهتزازي: أشعر بالذنب. أشعر بالغضب. أشعر بخيبة الأمل. «ثمّة تنافر اهتزازي بارز بين رغبتي واعتقاداتي».

المسعى المتعمد لتحسين العلاقة الاهتزازية بين رغبتي الجديدة واعتقادي الحالي:

- إنّ علاقتنا «وكلَّ العلاقات رُبّما» سوف تتغيّر باستمرار.
- لقد عشنا لحظاتنا الحلوة والمرة.
- إنَّها تتمتع بشخصية رائعة للغاية.
- لديها صديق لطيف حقًا.
- أنا سعيد لأنَّها تهتمّ بقضاء وقت معي.

النتيجة: «لقد تحسّنت النسبية الاهتزازية».

حالة الوحدة المتناقضة

ليس لديّ أصدقاء كثر. في الواقع، ليس لديّ صديق مُقرّب واحد حتى، فالمضي وحيدًا في الحياة ليس بالأمر الممتع. لقد حظيتُ بصداقات في الماضي، ولكن لم يترك أيّ منها أثرًا. يبدو أنَّ الناس يحثون وحسب عمَّا يستطيعون أخذه مني، ولكنَّهم لا يُريدون حقًا إعطاء أيّ شيء في المقابل. **أشعر بتثبيط العزيمة. أشعر بالوحدة.**

الرغبات الناتجة: أُريد صديقًا جيدًا حقيقة. أُريد صداقات ذات منفعة متبادلة.

العواطف الناتجة أو دلالات التنافر الاهتزازي: أشعر بتثبيط العزيمة. أشعر بالوحدة. «ثمّة تنافر اهتزازي بارز بين رغبتي واعتقاداتي».

المسعى المتعمد لتحسين العلاقة الاهتزازية بين رغبتي الجديدة واعتقادي الحالي:

- طالما كنتُ مستقلًا تمامًا.
- لا أستمتع بالشعور بكوني محتاجًا أو محتاجًا إليه.
- أستمتع بتحفيز الأحاديث. أُحبّ حقًا الأمور المرحة، ودائمًا

ما يكون الضحك مع الآخرين أمرًا ممتعًا.

النتيجة: «لقد تحسّنت النسبية الاهتزازية».

الحالة الزوجية المتناقضة

لا زلتُ أُحبّ زوجتي، ولكنَّ علاقتنا لم تعُد كما كانت. عند بداية علاقتنا الزوجية، لم أكن أطيق انتظارًا حتى أراها في نهاية اليوم، أمّا الآن، أصدقكم القول، أنا أخشى العودة إلى البيت نوعًا ما. إنّها تشكو كثيرًا من أمور مختلفة، وأعتقد أنّها تلومني على كلّ ما لا يجري على هواها. لا أُريد الرحيل، ولكن من الأكيد أنّ البقاء ليس أمرًا ممتعًا كذلك الأمر. **أشعر بالإحباط. أشعر باللوم. أشعر بالضيق.**

الرغبات الناتجة: أُريد أن أتطلّع إلى العودة إلى البيت. أُريد الاستمتاع بتواجدي مع زوجتي. أُريد أن أعيش الحُبّ ثانية. أُريد أن تُحبّني زوجتي. أُريد لزوجتي أن تكون سعيدة.

العواطف الناتجة أو دلالات التنافر الاهتزازي: أشعر بالإحباط. أشعر باللوم. أشعر بالضيق. «ثمّة تنافر اهتزازي بارز بين رغبتي واعتقاداتي».

المسعى المتعمد لتحسين العلاقة الاهتزازية بين رغبتي الجديدة واعتقادي الحالي:

- أذكر عندما التقيتُ زوجتي للمرة الأولى.
- طالما عملَت زوجتي بجد كي تكون كفوءة.
- إنّ البيت المُنظّم هو أمر غاية في الأهمية بالنسبة إلى زوجتي.
- لقد خلقَت لنا زوجتي بيتًا مُنظمًا يُلبّي حاجاتنا.
- تعمل زوجتي خارج البيت، ومع ذلك فهي لا تزال تصون منزلنا.
- إنّ زوجتي شخص مُذهل بالفعل.

النتيجة: «لقد تحسّنت النسبية الاهتزازية».

حالة تدخل الأهل المتناقضة

لم أعد أُقيم في منزل والديَّ منذ أكثر من عشر سنوات، ولكنَّ والدتي ما زالَت تظنّ أنَّها ينبغي أن تُملي عليَّ ما أفعله، ولذلك، أنا أتجنبها لأنَّني لا أُحبّ أن أكون مرؤوسًا من أحد. إنَّ ذلك يثير غضبها، وهو أمر أشدّ سوءًا حتى. إلا أنها عندما نكون سويًا، تُعاملني كما لو أنَّني لا أعرف كيف أعيش حياتي. **أشعر باللوم. أشعر بالغضب.**

الرغبات الناتجة: أُريد من والدتي أن تتنحى جانبًا وتُفسح لِي المجال كي أعيش حياتي. أُريد أن يكون حضور والدتي أقلّ وطأة. أُريدها أن تفهم أنَّني مستقل بذاتي وأنَّني أستطيع اتخاذ قراراتي بنفسي.

العواطف الناتجة أو دلالات التنافر الاهتزازي: أشعر باللوم. أشعر بالغضب. «ثمّة تنافر اهتزازي بارز بين رغبتي واعتقاداتي».

المسعى المُتعمّد لتحسين العلاقة الاهتزازية بين رغبتي الجديدة واعتقادي الحالي:

- يتمّ الثناء على الأهل على توجيههم لأبنائهم.
- لا بُدّ أنَّه من الصعب الاعتياد على أمر ما، ثمّ الكفّ عنه.
- أعلم أنَّ والدتي تُريدني أن أحظى بحياة جيدة.
- أستطيع الأخذ باقتراحاتها أو تركها.
- تكون اقتراحاتها مُفيدة أحيانًا.
- لا ريب أنَّ اقتراحات والدتي حسنة النية.

النتيجة: «لقد تحسّنَت النسبية الاهتزازية».

الفصل السابع والعشرون

عملي

حالة زميل العمل المتناقضة

أتشاطر مكتبًا مع شخص بالكاد أستطيع تحمّل وجوده، ليس لديها شيء لطيف تقوله حول مُعظم الأمور تقريبًا، وهي تُريد أن تتحدّث طوال الوقت. إنّها لا تستمتع بعملها، وتُعاملني كأنّني أحمق عندما أُريد القيام بعملي. أتمنى لو تستقيل أو يتمّ طردها من العمل. إنَّ الحياة أقصر من أن يضطرّ المرء إلى قضاء كلّ هذا الوقت مع شخص مزعج إلى هذه الدرجة. **أشعر بالضيق. أشعر باللوم. أشعر بالغضب.**

الرغبات الناتجة: أُريد أن أكون مع أشخاص يطيب التواجد معهم. أُريد أن أشعر بالارتياح عندما أكون في العمل.

العواطف الناتجة أو دلالات التنافر الاهتزازي: أشعر بالضيق. أشعر باللوم. أشعر بالغضب. «ثمّة تنافر اهتزازي بارز بين رغبتي واعتقاداتي».

المسعى المتعمد لتحسين العلاقة الاهتزازية بين رغبتي الجديدة واعتقادي الحالي:

- لقد تعلّمتُ أن أُركّز تمامًا خلال فترة العمل.
- لأنّني أُركّز تمامًا، فأنا أُنجز الكثير من العمل.
- لا أعلم حقيقة ما الذي يُزعجها.
- تمتلك ابتسامة عذبة حقًا.
- أنا متأكد أنّها هي الأُخرى تودُّ أن تشعر على نحو أفضل في العمل.

النتيجة: «لقد تحسَنَت النسبية الاهتزازية».

حالة العمل المتناقضة

أتلقى أجرًا جيدًا للغاية إذا ما قُورن بكثير من الوظائف الأُخرى، لكنّني لا أتلهف إلى الذهاب إلى العمل. أنا أقوم بالعمل ذاته تقريبًا منذ فترة طويلة من الزمن، و لم يعُد هناك ما يُحفّزني على الإطلاق. يبدو أنه لا أحد يُلاحظ ما أقوم به ما لم أرتكب خطأ ما. يمضي اليوم ببطء شديد، ومن ثمَّ يتوجّب عليَّ أن أعود وأقوم بالشيء ذاته من جديد في اليوم التالي. **أشعر بالضجر. أشعر بالتشاؤم.**

الرغبات الناتجة: أُريد عملًا أكثر تشويقًا وتحفيزًا. أُريد أن أتطلّع إلى الذهاب إلى العمل. أُريد أن أشعر أنّني متلهف إلى العمل.

العواطف الناتجة أو دلالات التنافر الاهتزازي: أشعر بالضجر. أشعر بالتشاؤم. «ثمّة تنافر اهتزازي بارز بين رغبتي واعتقاداتي».

المسعى المُتعمّد لتحسين العلاقة الاهتزازية بين رغبتي الجديدة واعتقادي الحالي:

- عندما أنغمس في مُهمّة ما، أستطيع الاستمتاع بها.
- هناك أمور أستمتع بها أكثر من غيرها.

- أُحوّل المهامّ في بعض الأحيان، إلى ألعاب مسلية.
- أستمتع بتحسين طريقتي في إتمام المهامّ.
- **أعتقد أنَّني سأُجرّب ذلك فيما يتعلّق بالمزيد من مهامّي.**
- سأعثر على المزيد من الطرق التي تجعلني على قدر أكبر من الأهمية.
- في الواقع، أُحبّ أن أشعر أنَّني ذو قيمة.

النتيجة: «لقد تحسّنَت النسبية الاهتزازية».

حالة مهنة التمثيل المتناقضة

لقد أردتُ أن أُصبح ممثلة منذ كنتُ طفلة صغيرة. لقد حضرتُ بعض الفصول، واكتشفتُ أنَّني ماهرة جدًا في ذلك. أحصل على دور تمثيلي بين حين وآخر، ولكن لا شيء يبعث على الحماس، ولا شيء يأتي على الشاكلة التي أريد. إنَّه أمر صعب. هناك الكثير من الأشخاص الذين يتقدّمون إلى العمل الذي أتقدّم إليه ممَّا يجعل الأمر يبدو ميؤوسًا منه. رُبّما يجدر بي نسيان الأمر والبحث عن عمل حقيقي. **أشعر بخيبة الأمل، أشعر بتثبيط العزيمة.**

الرغبات الناتجة: أُريد الحصول على أعمال تمثيلية عظيمة. أُريد عملًا يُبرزني كممثلة بارعة. أُريد الحصول على بعض الأعمال التي تكون فاتحة أماما المزيد.

العواطف الناتجة أو دلالات التنافر الاهتزازي: أشعر بخيبة الأمل. أشعر بتثبيط العزيمة. «ثمّة تنافر اهتزازي بارز بين رغبتي واعتقاداتي».

المسعى المُتعمّد لتحسين العلاقة الاهتزازية بين رغبتي الجديدة واعتقادي الحالي:

- إنَني أحصل على **بعض** الأعمال التمثيلية.

- إنّني أُراكم الخبرة.
- تزداد رؤيتي وضوحًا حول العمل الذي أُريده بالفعل.
- ألتقي بأشخاص مُثيرين للاهتمام بالفعل.
- لقد قطعتُ شوطًا طويلًا.
- لقد حظيتُ ببعض تجارب الأداء الجيدة حقًا.
- أُحبّ إحساس القيام بتجربة أداء جيدة بالفعل.

النتيجة: «لقد تحسَنَت النسبية الاهتزازية».

حالة الوفرة المتناقصة

لسنوات كان لكلٍّ منّا أنا وزوجي وظيفة، وقد قُمنا بادخار بعض المال، وليس بالمبلغ الكبير، ولكنّه يكفي للعيش عليه عامًا. كان لدينا فكرة عظيمة حقًا للبدء في مشروع تجاري خاص بنا، إضافة إلى أنّ صديقًا لنا كان يملك ما يكفي من المال لمساعدتنا على الانطلاق، ولكن الآن، وبعد مضي سنتين، لا نزال نأخذ مالًا من المبلغ المُدخر للعيش عليه، وراح حسابنا الادخاري يتضاءل بسرعة. **أشعر بالقلق. أشعر بتثبيط العزيمة.**

الرغبات الناتجة: أُريد لمشروعنا التجاري أن يستمرّ حقًا. أُريد أن يتدفّق المال بغزارة على مشروعنا. أُريد أن يُوفّر لنا مشروعنا التجاري بيُسر وسهولة نمط حياة رائع.

العواطف الناتجة أو دلالات التنافر الاهتزازي: أشعر بالقلق. أشعر بتثبيط العزيمة. «ثمّة تنافر اهتزازي بارز بين رغبتي واعتقاداتي».

المسعى المُتعمّد لتحسين العلاقة الاهتزازية بين رغبتي الجديدة واعتقادي الحالي:

- أنا سعيدة لأنّنا تمكنّا من إطلاق مشروعنا التجاري.
- أنا ممتنة لأنَّ صديقنا آمن برؤيتنا.
- نحن دون شك نجني من المال أكثر ممَّا كنَّا نجني في البداية.
- سوف نكتشف مع الوقت ما الذي علينا فعله.
- إنَّ زبائننا الحاليين يُكنّون لنا كلَّ تقدير.
- أنا بكل تأكيد، أقدِّر عاليًا زبائننا الحاليين.

النتيجة: «لقد تحسّنت النسبية الاهتزازية».

الفصل الثامن والعشرون

أموالي

حالة الوفرة المتناقضة

لم يسبق لي أن أحرزتُ تقدّمًا على المستوى المالي. يبدو أنَّه دائمًا ما تظهر لي أمور غير مُتوقّعة تضطرّني إلى إنفاق كلّ ما أجنيه، بالإضافة إلى دين كبير مُترتب على البطاقة الائتمانية، ولذلك أنا في واقع الأمر أُنفق أكثر ممَّا أكسب. أُحاول القيام بجدولة نفقاتنا، ولكنَّ كلَّ الأمور مُكلفة للغاية. تعمل زوجتي، وهذا يُساعد، ولكنَّ أطفالنا يكبرون وتزداد المصاريف. **أشعر بالقلق. أشعر بتثبيط العزيمة.**

الرغبة الناتجة: أُريد مالاً كافيًا للقيام بالأمور التي أُريدها وأحتاجها. أُريد أن أتخلّص من الديون. أُريد أن أكون قادرًا على القيام بأمور جيدة لأسرتي.

العواطف الناتجة أو دلالات التنافر الاهتزازي: أشعر بالقلق. أشعر بتثبيط العزيمة. «ثمّة تنافر اهتزازي بارز بين رغبتي واعتقاداتي».

المسعى المُتعمّد لتحسين العلاقة الاهتزازية بين رغبتي الجديدة واعتقادي الحالي:

لدينا بالفعل نمط حياة مريح.

- لا أستطيع التفكير في شيء نحتاجه بالفعل ولا نملكه.
- نحن نعيش حياة أفضل بكثير من تلك التي حظي بها أهلنا حين كانوا في مثل عمرنا.
- نادرًا ما يشتكي أبناؤنا من أيِّ تقصير.
- أبناؤنا حريصون جدًا بشأن حياتهم.
- إنَّه لأمر مُجزٍ للغاية أن نكون آباء لهؤلاء الأبناء.

النتيجة: «لقد تحسّنَت النسبية الاهتزازية».

حالة السيارة المعيوبة المتناقضة

لقد كنتُ أعمل وأدّخر المال منذ أنهيتُ دراستي، ولقد تمكّنتُ من ادخار ما يكفي من المال لوضعه كدفعة أولى لسيارتي. لقد وجدتُ سيارة وبدا أنَّها جيدة جدًا، فقمتُ بدفع أكثر من نصف ثمنها، كي تكون دفعاتي الباقية قليلة. إلا أنه لم يمضِ على امتلاكي لها أكثر من شهرين، حتى بدأت بالتداعي، وهكذا كان عليّ اقتراض المال لإصلاحها. بالتالي، أصبح مجموع دفعات ثمن السيارة بالإضافة إلى تكلفة إصلاحها يفوق شرائي لسيارة جديدة. **أشعر باللوم. أشعر بتثبيط العزيمة. أشعر بالغضب.**

الرغبات الناتجة: أُريد سيارة جديدة. أُريد الحصول على قيمة عادلة لقاء المال الذي أدفعه.

العواطف الناتجة أو دلالات التنافر الاهتزازي: أشعر باللوم. أشعر بتثبيط

العزيمة. أشعر بالغضب. «ثمّة تنافر اهتزازي بارز بين رغبتي واعتقاداتي».

المسعى المُتعمّد لتحسين العلاقة الاهتزازية بين رغبتي الجديدة واعتقادي الحالي:

- لقد تمكّن مركز الصيانة من إصلاح سيارتي.
- لا أرى أيَّ دليل الآن على أنّها لا تسير على ما يُرام.
- أنا سعيد لقدرتي على تأمين المال لإصلاحها.
- أذكر كم كنتُ مُتحمّسًا عندما رأيتُ هذه السيارة أول مرة.
- لا تختلف هذه السيارة في الوقت الراهن عمّا كانت عليه حين شاهدتها للمرة الأولى.
- أنا أستمتع حقًا بقيادة هذه السيارة.
- كانت هذه السيارة اختيارًا جيدًا بالنسبة إليّ في الوقت الراهن.

النتيجة: «لقد تحسّنَت النسبية الاهتزازية».

حالة الأمان المالي المتناقضة

لقد عملنا أنا وزوجي طوال حياتنا. طالما كنّا حريصين جدًا على مالنا، لأنّنا كنّا نعلم أنّنا في يوم ما سوف نرغب في التقاعد. تمكّنا أنا وزوجي من جمع سلة مدخرات التقاعد. ارتأى ابننا الذي يعمل في مجال الوساطة المالية، أنّنا يجب أن نسمح له باستثمار المال، وبالتالي نتمكّن من زيادة مدخراتنا من أجل تقاعدنا. هكذا فقد أعطيناه المال ليتولّى الأمر، والآن ذهب كلّ شيء- كلّ ما عملنا من أجله طوال حياتنا. لا أرى كيف سنتمكّن من التقاعد يومًا. **أشعر بالقلق. أشعر بتثبيط العزيمة. أشعر باللوم. أشعر بالغضب. أشعر بانعدام الأمان. أشعر بالخوف.**

الرغبات الناتجة: أُريد أن أشعر بالأمان على المستوى المالي. أُريد أن

أكون قادرة على التقاعد ذات يوم. أُريد أن أُحبّ ولدي وأثق به.

العواطف الناتجة أو دلالات التنافر الاهتزازي: أشعر بالقلق. أشعر بتثبيط العزيمة. أشعر باللوم. أشعر بالغضب. أشعر بانعدام الأمان. أشعر بالخوف. «ثمّة تنافر اهتزازي بارز بين رغبتي واعتقاداتي».

المسعى المُتعمّد لتحسين العلاقة الاهتزازية بين رغبتي الجديدة واعتقادي الحالي:

- لقد كان ابننا الحبيب ينوي خيرًا بالفعل.
- على كلِّ حال لم نكن نُخطط للتقاعد على الفور.
- على أيٍّ حال، أنا أستمتع فعلًا بالتحفيز الذي أجده في عملي، حتى الآن.
- هناك الكثير من الجوانب الرائعة في حياتنا.
- لقد نفعنا تخطيطنا المستقبلي في مجالات أُخرى كذلك.

النتيجة: «لقد تحسّنَت النسبية الاهتزازية».

حالة الدّين المتناقصة

لقد أرسلَت لي العديد من شركات بطاقات الائتمان مجموعة من البطاقات التي تمّ التصديق مسبقًا عليها. كلُّ ما كان علي فعله هو الاتصال بالرقم لتفعيل البطاقات كي تكون جاهزة للاستخدام. قمتُ بشراء العديد من الأشياء التي كنت في حاجة إليها، إلى أن أنفقتُ كامل الرصيد في البطاقة الأولى، ثمّ بدأتُ في استخدام بطاقة بعد أُخرى. أنا الآن أرزح تحت ثقل دين كبير حتى أنّني بالكاد أستطيع سداد الحدّ الأدنى من الدفعات المستحقة. **أشعر بالقلق. أشعر باللوم. أشعر بتثبيط الهمة. أشعر بانعدام الأمان. أشعر بالخوف.**

الرغبات الناتجة: أُريد المزيد من المال كي أتمكّن من سداد فواتيري. أُريد أن أتخلّص من الديون. أُريد مالًا يكفيني كي أتمكّن من تحمّل تكاليف الأشياء التي أُريدها وأحتاج إليها.

العواطف الناتجة أو دلالات التنافر الاهتزازي: أشعر بالقلق. أشعر باللوم. أشعر بتثبيط الهمة. أشعر بانعدام الأمان. أشعر بالخوف. «ثمّة تنافر اهتزازي بارز بين رغبتي واعتقاداتي».

المسعى المُتعمّد لتحسين العلاقة الاهتزازية بين رغبتي الجديدة واعتقادي الحالي:

- إنّه لأمر جيد أن تثق بي شركات بطاقات الائتمان.
- طالما كنتُ فخورًا بالإيفاء بوعودي.
- لقد حظيتُ فعلًا بوقت رائع عند شرائي الأشياء التي كنتُ أحتاجها.
- باتت حياتي أكثر راحة بفضل تلك الأشياء.

النتيجة: «لقد تحسّنَت النسبية الاهتزازية».

الفصل التاسع والعشرون

عالمي

حالة الحروب والمجاعة المتناقضة

تعمّ الفوضى العالم بأكمله. هناك الكثير من الحروب والصراعات، وكثير من الناس الذين يعانون. أنا لا أفهم وعلى الرغم من امتلاكنا لكلّ هذه التقنيات وهذا الكمّ من الموارد، لماذا لا يزال هناك كثير من الناس الذين يُعانون من الجوع. يبدو أنّه كان يجدر بنا التوصّل إلى حلول أفضل بحلول الآن. **أشعر بتثبيط العزيمة. أشعر باللوم. أشعر بالغضب.**

الرغبات الناتجة: أُريد أن يحصل الجميع على غذاء كاف. أُريد أن تتآلف شعوب العالم مع بعضها البعض.

العواطف الناتجة أو دلالات التنافر الاهتزازي: أشعر بتثبيط العزيمة. أشعر باللوم. أشعر بالغضب. «ثمّة تنافر اهتزازي بارز بين رغبتي واعتقاداتي».

المسعى المُتعمّد لتحسين العلاقة الاهتزازية بين رغبتي الجديدة واعتقادي الحالي:

- مُعظم ما يحيط بي في الواقع يتسم بالتناغم.
- نادرًا ما أُشاهد أُناسًا يُعانون أو يتضوّرون من الجوع فعليًا.
- إنَّ الصحة في هذا العالم تفوق المرض بكثير.
- على الأرجح كان هنالك صراعات على الدوام في هذا العالم.
- لا ريب أنَّ مستوى الحياة حول العالم آخذ بالتحسّن.
- إنَّ الأمور تتحسّن أكثر فأكثر في معظم أنحاء العالم.

النتيجة: «لقد تحسّنَت النسبية الاهتزازية».

حالة الكوكب المتناقضة

لا يبدو الكوكب مستقرًا. هناك الكثير من الزلازل والانزلاقات الطينية وموجات المد العملاقة، والأعاصير التي تضرب على نحو مفاجئ مسببة الدمار. أكاد لا أرغب في أن تُغادر أسرتي البيت مخافة أن يحدث أمر ما فنتفرّق عن بعضنا البعض، أو يتأذى أحدنا أو حتى ما هو أسوأ. **أشعر بالقلق. أشعر بانعدام الأمان. أشعر بالخوف**.

الرغبات الناتجة: أُريد الأمان لعائلتي. أُريد أن ننعم بحياة مديدة وسعيدة.

العواطف الناتجة أو دلالات التنافر الاهتزازي: أشعر بالقلق. أشعر بانعدام الأمان. أشعر بالخوف. «ثمّة تنافر اهتزازي بارز بين رغبتي واعتقاداتي».

المسعى المُتعمّد لتحسين العلاقة الاهتزازية بين رغبتي الجديدة واعتقادي الحالي:

- لقد كانت هذه الأمور موجودة طوال أيام حياتي.
- عادة ما تنجو الأغلبية العظمى من الناس المتضررين.

• غالبًا ما يتلقّى الناس تحذيرًا كافيًا يسمح لهم بإخلاء آمن.

• إنَّنا نعيش على كوكب متغيّر، وسيبقى كذلك على الدوام.

• من السهل القلق حول أمور لا تمسّني على نحو مباشر.

النتيجة: «لقد تحسّنت النسبية الاهتزازية».

حالة السفر المتناقضة

أشعر أنَّني محدود للغاية، يبدو أنَّني قادر على استكشاف وفهم جزء يسير من هذا العالم وحسب. هناك أماكن كثيرة أودُّ زيارتها، لكنَّني عاجز عن الحصول على إجازة من عملي تكفي للسفر بعيدًا، أو للإقامة زمنًا يسمح حقًا باستكشاف أيِّ شيء. أشعر أنَّ أمورًا كثيرة تفوتني. **أشعر بالضجر. أشعر بخيبة الأمل.**

الرغبات الناتجة: أُريد استكشاف العالم. أُريد أن أحظى بتجارب أوسع وأكثر تمددًا.

العواطف الناتجة أو دلالات التنافر الاهتزازي: أشعر بالضجر. أشعر بخيبة الأمل. «ثمة تنافر اهتزازي بارز بين رغبتي واعتقاداتي».

المسعى المُتعمّد لتحسين العلاقة الاهتزازية بين رغبتي الجديدة واعتقادي الحالي:

• لا يزال أمامي متسع من الوقت كي أجد سبيلًا إلى السفر.

• في الوقت الراهن رُبّما يكون جمع معلومات عن العالم فكرة جيدة.

• أظنّ أنَّني سوف أقوم بوضع لائحة بأسماء الأماكن التي أودُّ زيارتها أكثر من غيرها.

• إنَّ زيارة بعض الأماكن أقلّ تكلفة من سواها.

• سيكون من الممتع وضع لائحة طويلة بالوجهات المثيرة للاهتمام.

• سيكون من الممتع أن أُضيف يومًا ما، أماكن جديدة بعد أن أشطب الأماكن التي زرتها.

النتيجة: «لقد تحسّنت النسبية الاهتزازية».

حالة البيئة المتناقضة

أخشى أنَّنا نُدمّر كوكبنا. لم يعُد الهواء نقيًا كسابق عهده. لا تستطيع أن تشرب الماء، إنَّه سام. تموت الأسماك، وتذوب كتل الجليد. **أشعر باللوم. أشعر بالغضب. أشعر بانعدام الأمان. أشعر بالخوف.**

الرغبات الناتجة: أُريد بيئة صحية. أُريد النجاة لكوكبنا من أجل مصلحة الأجيال القادمة.

العواطف الناتجة أو دلالات التنافر الاهتزازي: أشعر باللوم. أشعر بالغضب. أشعر بانعدام الأمان. أشعر بالخوف. «ثمّة تنافر اهتزازي بارز بين رغبتي واعتقاداتي».

المسعى المُتعمّد لتحسين العلاقة الاهتزازية بين رغبتي الجديدة واعتقادي الحالي:

• تقوم التقنية بتأمين أجهزة تنقية رائعة لمياه شربنا.

• لم يطل التلوث جزءًا كبيرًا من المياه.

• تمتلك أنماط الطقس دورات نميل الى نسيانها.

• في حين أنَّ هناك مناطق ملوثة، إلا أنَّ هناك مناطق أُخرى ليست كذلك.

• لا أزال أتنفّس وأشرب الماء، وأنا على ما يرام.

• رُبّما لا يكون لمخاوفي حول الكوكب أساس من الصحة.

النتيجة: «لقد تحسّنت النسبية الاهتزازية».

الفصل الثلاثون

حكومتي

حالة الحكومة المتناقضة

لقد سئمتُ من عدم كفاءة البيروقراطية الحكومية. هناك الكثير من المتطلبات الحكومية التي تضطرّك إلى استخدام أشخاص يجدر بك ألا تحتاج إليهم، فقط من أجل ملء الاستمارات البيروقراطية. ليست البيروقراطية شخصًا أتصل به هاتفيًا أتلقّى منه اجابات شخصية على سؤال ما. لقد أضعتُ الكثير من وقتي في محاولة فهم ما ينبغي عليَّ فعله كي أتمكّن من القيام بالأمور على النحو الذي يُريدونه من المرة الأولى. نحتاج نظام مكاتب اجراءات أفضل. **أشعر بالإحباط. أشعر بالقهر. أشعر باللوم.**

الرغبات الناتجة: أُريد حكومة تتمتع بالكفاءة. أُريد أن تكون الأمور التي تتطلّبها حكومتي مني سهلة الإنجاز بالنسبة إلي.

العواطف الناتجة أو دلالات التنافر الاهتزازي: أشعر بالإحباط. أشعر بالقهر. أشعر باللوم. «ثمّة تنافر اهتزازي بارز بين رغبتي واعتقاداتي».

المسعى المُتعمّد لتحسين العلاقة الاهتزازية بين رغبتي الجديدة واعتقادي الحالي:

- مع مرور الوقت، أفهم دائمًا ما هو المطلوب مني.
- أنا قادر على تعلّم إجراءات جديدة عند تغيّر الأمور.
- يصعب التنظيم عند وجود الكثير من الأشخاص المعنيين.
- ينبغي على كلِّ المؤسسات الكبرى العمل حسب مهارات التواصل الخاصة بها.
- لدى الحكومة بعض المزايا والأهداف القابلة للتطبيق بالفعل.

النتيجة: «لقد تحسّنت النسبية الاهتزازية».

حالة العجز المالي الحكومي المتناقضة

إنَّ حكومتنا عاجزة ولا تتمتع بالكفاءة العالية. إذا ما كانت في حاجة إلى المال، فإنَّها تكتفي بتحصيله منا على نحو اعتباطي. ليس هناك أيُّ مساءلة مالية، ويتمّ إنفاق المال بغباء، وبعدها يشكون من عدم توفر ما يكفي لإنجاز الأمور التي **تهمّنا** حقًا. يا لها من فوضى! أتساءل إن كان في مقدور أحد تقويم اعوجاج الأمور. **أشعر بخيبة الأمل. أشعر باللوم. أشعر بالغضب.**

الرغبات الناتجة: أُريد أن يتمّ استخدام ضرائبي بفعالية وكفاءة.

العواطف الناتجة أو دلالات التنافر الاهتزازي: أشعر بخيبة الأمل. أشعر باللوم. أشعر بالغضب. «ثمّة تنافر اهتزازي بارز بين رغبتي واعتقاداتي».

المسعى المُتعمّد لتحسين العلاقة الاهتزازية بين رغبتي الجديدة واعتقادي الحالي:

- أنا حقًا لا أفهم السياسات الاقتصادية للحكومة.

- لا أستطيع إدارة تريليونات الدولارات تلك بسهولة.
- إنّ الحكومة مستمرة بالفعل في أداء وظائفها.
- هناك مزايا لتأدية هذه الحكومة لوظائفها.
- سوف نفتقد لهذه الحكومة فيما لو اختفت في الغد.
- توفّر الحكومة بالفعل بعض الاستقرار النافع.

النتيجة: «لقد تحسّنت النسبية الاهتزازية».

حالة الفخر القومي المتناقضة

عندما كنتُ طفلًا، كنتُ أشعر بالحُبّ العارم تجاه بلدي. كنتُ أتقد حماسة عند سماع الأغاني الوطنية، وكنتُ أُحبّ سماع القصص عن أحداث جرت عندما كانت أمتنا في طور النشوء والتطور. إلا أنّني لم أعُد أشعر بإحساس الوطنية، أظنّ أنّني أصبحتُ أعلم الكثير الآن. لا أشعر بالرضا عن القرارات التي تقوم الحكومة باتخاذها. **أشعر بخيبة الأمل. أشعر باللوم. أشعر بالغضب.**

الرغبات الناتجة: أُريد أن أكون فخورًا ببلدي.

العواطف الناتجة أو دلالات التنافر الاهتزازي: أشعر بخيبة الأمل. أشعر باللوم. أشعر بالغضب. «ثمّة تنافر اهتزازي بارز بين رغبتي واعتقاداتي».

المسعى المُتعمّد لتحسين العلاقة الاهتزازية بين رغبتي الجديدة واعتقادي الحالي:

- إنَّ آرائي ليست مبنية على دراسة مُتعمّقة.
- لا أُريد أن أكون في موقع إدارة الحكومة.
- أنا لم أعرف أيّ من أولئك القادة التاريخيين على نحو شخصي.
- لا أعلم حقًا إن كانت الأمور اليوم أسوأ من ذي قبل.

النتيجة: «لقد تحسّنت النسبية الاهتزازية».

حالة حرية المواطنين الحالية المتناقضة

يبدو أنَّ حرياتنا الشخصية آخذة في التآكل باطراد. يبدو أنَّ حكومتنا فقدَت صوابها في استخدام الأساليب العنيفة تحت ذريعة حماية «**الصالح العام**». ماذا بخصوص **صالحي أنا**؟ ماذا عن صالح أولئك الذين هم مثلي؟ لقد جُنّ جنونهم. أعلم أنَّ هذا لم يكن في بال آبائنا المؤسسين. رُبّما هم يتقلبون الآن في قبورهم. **أشعر بخيبة الأمل. أشعر باللوم. أشعر بالغضب. أشعر بانعدام الأمان. أشعر بالحزن. أشعر بالعجز.**

الرغبات الناتجة: أُريد من قادتنا الجدد أن يدعموا أهداف مؤسسي أمتنا الحكماء. أُريد صون حرياتي التي أرادها لي مؤسسو هذه الأمة.

العواطف الناتجة أو دلالات التنافر الاهتزازي: أشعر بالإحباط. أشعر باللوم. أشعر بالغضب. أشعر بانعدام الأمان. أشعر بالحزن. أشعر بالعجز. «ثمّة تنافر اهتزازي بارز بين رغبتي واعتقاداتي».

المسعى المُتعمّد لتحسين العلاقة الاهتزازية بين رغبتي الجديدة واعتقادي الحالي:

- بغض النظر عمَّن يتم انتخابه، تبقى حياتي هي ذاتها إلى حدّ كبير.
- إنَّ قراراتي تُؤثّر في حياتي أكثر من قراراتهم.
- أنا قادر على اختبار الحرية عندما أقوم بالتنقّل من مكان إلى آخر.
- لا تقف الحكومة في وجه خياراتي الشخصية.
- أنا لم أعرف آبائنا المؤسسين على نحو شخصي.
- لو بقي آباؤنا المؤسسون وشهدوا كلَّ ما حدث في العالم، رُبّما كانوا توصلوا إلى نتائج مشابهة لتلك التي خلص إليها مسؤولو حكومتنا الحاليون.

النتيجة: «لقد تحسّنت النسبية الاهتزازية».

الفصل الحادي والثلاثون

أهمية النسبية الاهتزازية المحسنة

في أغلب الأحيان، عندما يقوم الناس بإمعان النظر في فكرة كونهم خالقي واقعهم المُتفرّد، فإنَّهم يُجادلون أنَّه من الصعوبة بمكان أن يكونوا أسيري ظرف غير مرغوب فيه البتة، ويكونوا قادرين في الوقت نفسه، على طرح أفكار أكثر رضًى عن تجربتهم المستقبلية. يطرح هؤلاء الناس فكرة تتلخّص في أنَّه سيكون من الأسهل بكثير خلق مستقبل جميل ومشرق انطلاقًا من تجربة آنية أكثر رضى. إننا نتفهّم طريقة تفكيرهم، ونُوافق على أنه من الأسهل الشعور أنَّك في حالة جيدة في ظلّ ظروف إيجابية أكثر منه في ظلّ ظروف سلبية.

من أجل هذا، إنَّنا نتفهم لماذا يتمنّى الناس لو كانت الأمور سارت على نحو أفضل بالنسبة إليهم قبل الآن، لأنَّ ذلك كان سيجعل من **الآن** قاعدة انطلاق أكثر سعادة لما هو آت.

يشعر بعض الناس بالاستياء العميق تجاه الوقائع غير المرضية لتجاربهم الحياتية المُبكّرة حين يروون تفاصيل غير سارة عن الظلم أو

حتى الاعتداء الجسدي، والتي حدثَت إبان طفولتهم. غالبًا ما يشعرون أنَّهم دفاعيون، ونحن لا نختلف في أنه من حقهم أن يشعروا بذلك. نحن غالبًا ما نُقرّ أنَّه في ظلّ تلك الظروف التي عاشوها، يمتلك ردّ فعلهم السلبي ما يُبرره. إلا أنَّنا نُضيف أنَّه حتى لو كان هناك ما يُبرر ردّ الفعل السلبي إزاء ما حدث، إلا أنَّ العاطفة السلبية تبقى مؤشرًا على أنَّهم يحبسون أنفسهم في مكان يعجزون فيه عن تلقّي ما يرغبون فيه حقيقة.

إلا أنَّ تلك الكلمات لا تفيد عادة إلا في إزعاجهم بدرجة أكبر، لأنَّهم يشعرون بما يشعرون به، بالإضافة إلى أنَّهم يعيشون هذا الوضع منذ فترة طويلة من الزمن إلى درجة أنَّ كلماتنا «على الرغم من كونها غاية في الحكمة» لا تثنيهم عن معتقدهم الذي يتبنونه حول الظلم الذي وقع على كاهلهم.

هل كنتَ تقوم بالخلق على نحو مُتعمّد أم غيابي؟

يشعر كثير من أصدقائنا الماديين بتهيج عميق في الذاكرة عندما نُبيّن لهم أنَّهم الخالقون لواقعهم. إنَّهم يرغبون **بالفعل** في خلق واقعهم المتفرد. يتقبّل كثيرون، مع الوقت، فكرة أنَّهم **كائنات** ذات بنية اهتزازية تعيش في **كون** ذي بنية اهتزازية. حتى أنَّهم غالبًا ما يُسلِّمون بفكرة أنَّهم ولدوا مع **نظام توجيه عاطفي** داخلهم يُساعدهم على معرفة مضمون العرض الاهتزازي الشخصي الخاص بهم، والذي يُعينهم في كلّ الأوقات، على معرفة هل سيكون ما هم في طور خلقه مُرضيًا لهم عند تحققه. **إلا أنَّ معظم الناس، حتى أولئك الذين يُقرّون بوعي بطبيعتهم الاهتزازية ونظام التوجيه العاطفي، لا زالوا يُقدّمون معظم اهتزازاتهم، وبالتالي يقومون بخلق الجزء الأكبر من واقعهم على نحو غيابي. إنَّهم يفعلون ذلك لأنَّهم يُقدّمون الجزء الأكبر من اهتزازاتهم كاستجابة للواقع**

الذي يُلاحظونه أكثر من كونه استجابة للواقع الذي يُفضّلونه.

ثمة أمر قهري للغاية في ما قد تجسّد بالفعل في تجربتك. أنت تدعوه **واقعًا**، فأنت تدعوه **حقيقة**، **إثباتًا**، **دليلًا**، وتقوم بتوثيقه كتابة، وتصويرًا، وتدعوه **تاريخًا**. عند قيامك بكلّ هذا، أنت تتجاهل طبيعته المؤقتة كليًا «**أيّ يكن**». من وجهة نظرنا الخاصة، فقد سمحت لـ «**واقعك**» أن يحتلّ موقع المُهيمِن على تصوّرك للحياة أكثر ممّا يستحق، وقمتَ من خلال اهتمامك المُتحمّس بـ «**واقعك**» الحالي، بإبطاء تقدّمك نحو تلقّي تجارب «آنية» أكثر إرضاء.

نودُّ لك أن تفهم أنَّ «**الآن**» في الغالب، ما هو إلا القاعدة التي تنتقل منها إلى ما هو قادم. إنَّ **الحياة**، في الواقع، هي **الانتقال** إلى ما هو **آت**. نُريد منك أن تتذكّر الطبيعة اللذيذة للتركيز على **الإحساس بخلق واقعك المتفرد** أكثر من إيلاء اهتمام زائد **للواقع الذي تقوم بخلقه**. هل تستطيع أن تشعر بالفارق؟

أنت تُسافر في رحلتين متزامنتين

قُمنا مؤخرًا بزيارة سيدة تُعاني ألمًا شديدًا نتيجة التهاب مفصلي الوركين. كانت حالتها الواقعية الراهنة تتسم تقريبًا بانعدام الراحة الدائم.

لو أنّنا نستطيع فقط مساعدتها على فهم أنَّ حالتها البدنية المؤلمة ما هي إلا مكان **مؤقت** تقف فيه حاليًا، ثم تستطيع بعده البدء في الانتقال إلى حالة ذات شعور أفضل على الفور. لو نستطيع فقط حملها على التركيز على **المكان الذي ستنتقل إليه** بدلًا من التركيز على **الواقع** الذي يتجلى الآن. لو نستطيع فقط حملها على التركيز على **إحساس الانتقال** إلى مكان ذي شعور أفضل، أكثر من التركيز على **الواقع** الذي يبدو نهائيًا، عندها سيبدأ وضعها في التحسّن على الفور.

لقد أردنا أن نُساعدها على إدراك أنَّ هناك رحلتان تسيران على نحو متواز في تجربتها: **الرحلة الفعلية** «أو واقع التهاب مفصلي الوركين المؤلم»، و**الرحلة العاطفية** «العاطفة التي تختار أن تشعر بها» أثناء معايشتها لتفاصيل يومها.

على ضوء واقعها الحالي، أو القاعدة التي تنطلق منها الآن إلى تجربتها التالية، لديها الخيارين التاليين:

- تُعاني من آلام التهاب مفصلي الوركين وتشعر بالخوف والغضب والقلق واللوم أو اليأس.
- تعاني من آلام التهاب مفصلي الوركين وتشعر **بالأمل**.

كما ترى، فإنَّ حالة التهاب مفصلي الوركين المؤلمة الراهنة هي **رحلتها الفعلية**. إنَّ هذا يحدث بالفعل. **إنَّه** واقع. هذا **هو** وضعها الحالي. نستطيع أن نفهم بالتأكيد لماذا يستحوذ على اهتمامها. لكنها إذا ما استطاعت ولو لبعض الوقت، أن تُجرّب التركيز على **رحلتها العاطفية**، فقط لو حاولَت أن تتقبّل فكرة أنَّ ألم الوركين هو أمر آني، وقامت بوضع **رحلتها الفعلية** جانبًا في ذهنها لبعض الوقت، وركّزت على خيارات **رحلتها العاطفية**، ستبدأ حينها نقطة جذبها الاهتزازية في التغيّر، وبذلك، سوف تبدأ حالتها البدنية في التغيّر.

لا تستطيع الاستمرار بعرض الاهتزاز نفسه الذي أدى بك إلى حيث أنت، والوصول الآن إلى مكان مُختلف. يجب عليك فعل شيء مُختلف باهتمامك وتركيزك واهتزازك.

الفصل الثاني والثلاثون

الرحلة الفعلية والرحلة العاطفية

قُم بالتركيز على فكرة نقل جسدك المادي من مكان إلى آخر. رُبّما تكون في سيارتك على الطريق السريع، متجهًا إلى مدينة أُخرى، أو رُبّما سائرًا على طريق في الغابات مع حقيبة ظهر مليئة بالطعام والمؤونة. رُبّما يكون لديك في المثالين كليهما فكرة واضحة عن وجهتك. أنت تنتقل على نحو مُتعمّد من مكان إلى آخر بنيَّة الوصول إلى مكان ما. سندعو هذا الأمر **رحلتك الفعلية** «رحلتك الفعلية العملية».

من الممكن وصف هذه الرحلة الفعلية بمصطلحات واقعية للغاية: تستطيع تحديد المسافة التي تُخطط لقطعها. تستطيع وصف الطقس الذي يُرافق رحلتك. تستطيع أن تُقدّر وبدقة متوسطة الوقت المقدر لوصولك.

هناك الكثير من الجوانب الواضحة وسهلة الفهم والقابلة للقياس لهذه **الرحلة الفعلية** التي شرعتَ بها.

نُريد منك الآن أن تستدعي انتباهك إلى جزء آخر من رحلتك. إنَّ **هذا** المنظور من رحلتك هو الذي سيضبط فعليًا إيقاع كلِّ ما سيحدث لاحقًا في تجربتك الحياتية. لأنَّ رحلاتك ليست مُجرّد تجارب واقعية مكررة للانتقال من مكان إلى آخر. **إنَّها** تتعدى ذلك إلى الطريقة التي **تشعر** بها عندما تُسافر. ندعو هذا الجانب من تجاربك **بالرحلة العاطفية**.

بالتالي، نُريدك أن تفهم أنَّك لا تخوض أبدًا غمار رحلة واحدة من هاتين الرحلتين. في كلِّ لحظة، أنت تختبر **رحلتين** متزامنتين: **رحلتك الفعلية** «إدراكك للمكان والزمان، والأمور التي تجلّت بالفعل» **ورحلتك العاطفية** «استجابتك الاهتزازية للحظتك الزمانية المفعمة بالقوة والتي منها تتشكّل كلُّ تجاربك المستقبلية».

هناك مجموعات محتملة لا حصر لها **للرحلات الفعلية والرحلات العاطفية**، وسنعرض لبعضها هنا كأمثلة. نُريدك أن تتوصّل إلى فهم أنَّ الجانب الأهم من أيِّ رحلة إنَّما هو الجانب العاطفي، لأنَّك إذا ما كنت مدركًا لماهية شعورك، وقادرًا على التأثير في تلك المشاعر على نحو مُتعمّد، عندها «وعندها فقط» ستمتلك تحكّمًا واعيًا بكلِّ النتائج المستقبلية لتجربتك الحياتية، وندعو هذا بـ **الخلق المُتعمّد**.

من جهة أُخرى، إن كان تركيزك المهيمن منصبًا على **الرحلة الفعلية** - مراقبًا ومستجيبًا للأمور التي تحدث الآن في تجربتك، سامحًا لمشاعرك أن تتبع على نحو طبيعي أنماط ملاحظاتك، ممتنعًا عن بذل أيِّ جهد لتوجيه مشاعرك، بل مكتفيًا وحسب بالاستجابة للظروف والشروط، فإنَّك حينها لن تمتلك أيَّ سيطرة واعية على تجربتك الحياتية المتفردة، وندعو هذا **خلقًا غيابيًا**.

الفصل الثالث والثلاثون

تطبيق عملية
«كتاب الجوانب الإيجابية»

أيّ كان الشيء الذي تقوم بالتركيز عليه، فإنَّه يتسبب في تفعيل اهتزاز في داخلك، وكلّما كان شعورك أفضل أثناء تركيزك، بات تركيزك أكثر نفعًا. في كلّ مرة تقوم فيها بالبحث على نحو مُتعمّد عن الجوانب الإيجابية لأمرٍ ما، فأنت تقوم وعلى نحو مُتعمّد بتفعيل اهتزازات مفيدة. من غير المُهمّ الآن أن تعثر على الاهتزاز الأمثل، أو الاهتزاز الأفضل، لأنَّ البحث المُتعمّد عن الجوانب الإيجابية لموضوع ما سيكون كفيلًا بوضعك تلقائيًا في الاتجاه الصحيح.

أحيانًا، إن كان هناك أمر يزعجك، لن يكون من السهل كتابة لائحة طويلة «أو قصيرة حتى» عن جوانبه الإيجابية، إلا أنَّك عندما تعقد العزم على إيجاد جانب إيجابي فإنَّك عادة ما ستجده. ما إن تجد واحدًا وتقوم بتفعيله داخلك، حتى تستطيع العثور على غيره وغيره، إلى أن تتمكن وفي غضون خمس عشرة إلى عشرين دقيقة من التركيز

على موضوع ما، من تغيير اهتزازك فيما يخصّ هذا الموضوع.

إنَّ العملية سهلة: قُم بتأمين دفتر ملاحظات سهل الاستخدام، واكتُب على الغلاف: **كتاب الجوانب الإيجابية الخاص بي**. افتح الصفحة الأولى واكتُب: **الجوانب الإيجابية لـ**... «ثمَّ اكتب الموضوع الذي ترغب في تحسينه في علاقتك الاهتزازية»، ثمّ اكتُب لائحة الجوانب الإيجابية لذلك الموضوع.

لا تُحاول استحضار الأفكار عنوة، بل دعها تتدفّق بسهولة من خلالك إلى الورقة. اكتُب طالما بقيت الأفكار تتدفّق، ثمّ قُم بقراءة ما كتبتَ واستمتع بكلماتك المتفردة. قد يكون من المفيد التركيز على الموقف وأن تسأل نفسك بعد ذلك: **ما الذي أحببته فيك؟ ما هي نقاطك الجيدة؟**

تسير هذه العملية على نحو أفضل إن كان نطاق مقياس التوجيه العاطفي لديك يتراوح ضمن ما يلي:

1 ـ الفرح، المعرفة، التمكين، الحرية، الحُبّ، التقدير.

2 ـ الشغف.

3 ـ الحماس، التوق، السعادة.

4 ـ التوقع الإيجابي، الاعتقاد.

5 ـ التفاؤل.

6 ـ الأمل.

7 ـ القناعة.

8 ـ الملل.

9 ـ التشاؤم.

10 ـ الإحباط، الانزعاج، نفاذ الصبر.

إن كنت تشعر على نحو أسوأ من ذلك بكثير، فرُبّما تكون هناك عمليات أُخرى أكثر فاعلية تُساعدك على تحسين نسبيتك الاهتزازية. إلا أنّنا لاحظنا أنّ كلَّ مَن يمتلك نية مُتعمّدة، فيما يتعلّق بأيٍّ موضوع كان، يستطيع تحسين الطريقة التي يشعر بها، وعندما يفعل، لا بُدَّ للأمور من أن تشرع في التحسّن في تجربته. يُصرّ **قانون الجذب** على أنَّ هذا أمر حتمي!

فيما يلي بعض الأمثلة على الكيفية التي يُمكن **لعملية الجوانب الإيجابية** مساعدتك على الاستغناء عن المقاومة وتحسين النسبية الاهتزازية بين ما يحدث الآن وما تودُّ له أن يحدث:

حالة تدهور المنزل

لقد عشتُ زمنًا طويلًا في المكان ذاته، وقد سئمتُ منه. لم يعُد يفي باحتياجاتنا، لكنَّنا في الواقع لا نستطيع تحمّل تكاليف الانتقال. حتى أنَّني أجد نفسي أبحث عن مبررات كي لا أتواجد في المنزل لأنَّني لا أشعر بالراحة عندما أكون هناك. **أشعر بالإحباط، أشعر بالضيق، أشعر بالتشاؤم.**

الجوانب الإيجابية في منزلي الحالي

• لقد كانت حاجاتي موجودة في المكان عينه لفترة تكفي لأعرف مكانها.

• ثمّة استقرار نتيجة المكوث في مكان مألوف.

• لقد قمنا بتعديل هذا المكان ليكون كما أردنا له، بالتالي نستطيع الآن قضاء وقت فراغنا في القيام بأشياء أُخرى نحبها.

- على الأرجح لن يفقد أصدقاؤنا وعملاؤنا التواصل معنا هنا.

- لدينا علاقة جيدة مع ساعي البريد وأصحاب الخدمات الأُخرى الذين يعرفوننا منذ فترة طويلة.

- من الممتع مراقبة ساحتنا الخضراء اليانعة. إنَّ بعض تلك الأشجار والشجيرات هي بمثابة أصدقاء قدامى لنا.

حالة زميل العمل

أتشاطر مكتبًا مع شخص بالكاد أستطيع تحمّل وجوده، ليس لديها شيء لطيف تقوله حول معظم الأمور تقريبًا، وهي تُريد أن تتحدّث طوال الوقت. إنَّها لا تستمتع بعملها، وتُعاملني كأنَّني أحمق عندما أُريد القيام بعملي. أتمنى لو تستقيل أو يتمّ طردها من العمل. إنَّ الحياة أقصر من أن يضطرّ المرء إلى قضاء كلّ هذا الوقت مع شخص مزعج إلى هذه الدرجة. **أشعر بالضيق. أشعر باللوم. أشعر بالغضب.**

الجوانب الإيجابية في زميلتي في العمل

- أنا مسرور لحصولي على عمل.

- أنا سعيد بكوني أحصل على أجر منتظم.

- يروق لي الاستقرار المالي الذي يُوفرّه لي عملي.

- أستمتع بوجود كثير من الأشخاص الذين يعملون هنا.

- يتطلّب عملي تركيزًا، ويروق لي الشعور بكوني منتجًا.

- تحافظ زميلتي على المكتب مرتبًا.

- ترتدي ثيابًا أنيقة على الدوام.

- تمتلك ضحكة رائعة.

- لديها خبرة جيدة في مجال عملنا.
- إنَّها تتعلم بسرعة.

حالة الحكومة

لقد سئمتُ من عدم كفاءة البيروقراطية الحكومية. هناك الكثير من المتطلبات الحكومية التي تضطرّك إلى استخدام أشخاص يجدر بك ألا تحتاج إليهم، فقط من أجل ملء الاستمارات البيروقراطية. ليست البيروقراطية شخصًا أتصل به هاتفيًا لأتلقى منه اجابات شخصية على سؤال ما. لقد أضعتُ الكثير من وقتي في محاولة فهم ما ينبغي عليَّ فعله حتى أتمكن من القيام بالأمور على النحو الذي يُريدونه من المرة الأولى. نحتاج نظامًا اجرائيًا أفضل. **أشعر بالإحباط، أشعر بالقهر. أشعر باللوم.**

الجوانب الإيجابية في الحكومة

- أنا سعيد لأنَّ الحكومة تتولّى بعض الأمور التي لا أُحبّ الخوض فيها.
- تقوم الحكومة بتوظيف الكثير من الأشخاص، الأمر الذي يعود بالنفع على الاقتصاد.
- تُوفّر لنا حكومتنا وقوانيننا قاعدة مستقرة.
- هناك بعض المُفكّرين الموهوبين والمنفتحين في حكومتنا.
- إنَّ أولئك الذين تتشكّل منهم حكومتنا يأتون ويذهبون.

فيما أنت تقرأ الأمثلة، أو بينما تقوم بالتعامل مع مسائل في تجربتك الحياتية، يكون من السهل أن تتوه في جدال فكري حول صحة أو صواب أو واقعية المسألة أو حقيقتها الفعلية. إلا أنه هناك الكثير من الأمور الحقيقية، أمور خلقها شخص ما في مكان ما، والتي لا تُريد أنت خلقها في تجربتك، وهناك أمور من ماضيك الشخصي لا ترغب

في أن يتكرر حدوثها في مستقبلك على الرغم من أنَّها كانت حقيقية.

عندما تهتم بأمر ما بما يكفي لأن تمنحه بالفعل وقتًا ليكون له باب في كتاب **الجوانب الإيجابية** الخاص بك، فمن المُؤكّد أنَّك تستطيع تحسين العلاقة بين اهتزاز رغبتك واهتزاز اعتقادك بمجهود وطاقة أقل بكثير من تلك التي قد تحتاجها لمناقشة حقيقة ما أو واقع مسألة ما مع شخص ما. ستمنحك **عملية الجوانب الإيجابية** هذه تحسّنًا اهتزازيًا فوريًا. استمتع بشعورك المُحسّن، أثنِ على نفسك على تحسينك لنسبيتك الاهتزازية، امضِ قُدمًا في يومك، ومع الوقت سوف يكشف الدليل المتواصل على إنجازَك عن نفسه لك.

الفصل الرابع والثلاثون

تطبيق عملية عقد النية الجزئي

إنَّ عملية عقد النية **الجزئي** هي عملية تقوم من خلالها بتحديد الخصائص الاهتزازية للجزئية الزمانية التي أنت في صدد الانتقال إليها. إنَّها طريقة لتهيئة دربك الاهتزازي إن جاز التعبير من أجل سفر أكثر سهولة ومتعة. إنَّ من شأنها أن تُساعدك على التركيز بدرجة أقل على الكيفية التي تبدو عليها الأمور الآن، والتركيز بدرجة أكبر على الكيفية التي **تُريدها** أن تكون عليه. إنَّها عملية مُهمّة تُشدد على **الرحلة العاطفية**، وتقلل من شأن **الرحلة الفعلية**.

سوف تُساعدك هذه العملية على أن تكون أكثر تعمّدًا تجاه تركيز أفكارك، وعلى أن تُصبح أكثر إدراكًا للمكان الذي تُوجد فيه أفكارك حاليًا، وعلى أن تختار على نحو مُتعمّد الأفكار التي تقوم بطرحها. مع الوقت، سوف يبدو من الطبيعي جدًا بالنسبة إليك أن تتوقّف لحظة، وأنت على أعتاب دخول جزئية جديدة، وتقوم على نحو مُتعمّد بتوجيه نيتك المتفردة أو توقّعك المُتفرّد.

أنت تدخل جزئية جديدة كلَّما طرأ تغيير على نواياك: إن كنتَ تقوم

بغسل الصحون وراح جرس الهاتف يرنّ، فإنَّك تدخل جزئية جديدة. عندما تستقل سيارتك، فإنَّك تدخل جزئية جديدة. عندما يدخل شخص آخر الغرفة، فإنَّك تدخل جزئية جديدة.

إذا ما كنتَ ستُخصص وقتًا لإعمال فكرك فيما تتوقّعه من الجزئية قبل حتى أن تُصبح داخل جزئيتك الجديدة، فستكون عندها قادرًا على ضبط إيقاع الجزئية على نحو أكثر تحديدًا ممًّا لو قمتَ بدخول الجزئية والشروع في مراقبتها كما هي. بعبارة أُخرى، إنَّ عقد **النية الجزئي** يُركّز على **رحلتك العاطفية** لا على **الرحلة الفعلية**.

في كلٍّ مرة تستعرض فيها نواياك حول الكيفية التي تُريد أن تشعر بها وكيف تُريد للجزئية أن تتكشّف، يكون الأمر نافعًا على الدوام.

تسير هذه العملية على نحو أفضل إن كان نطاق مقياس التوجيه العاطفي لديك يتراوح ضمن ما يلي:

4 ـ التوقع الإيجابي، الاعتقاد.

5 ـ التفاؤل.

6 ـ الأمل.

7 ـ القناعة.

8 ـ الملل.

10 ـ التشاؤم.

11 ـ الإحباط، الانزعاج، نفاذ الصبر.

12 ـ القهر.

حالة التعب

ليس لديَّ طاقة، أشعر بالتعب طوال الوقت، وبالكاد أستطيع الوصول إلى نهاية اليوم. أواجه وقتًا عصيبًا في مواكبة الأمور التي أحتاج القيام بها، كما أنَّني لا أستمتع بأيّ شيء لأنَّني جدّ متعب. **أشعر أنّي مغمور للغاية.**

جزئية جديدة: أنهيتُ يوم عملي. توقّفتُ عند محل البقالة وقمتُ بشراء عدد من أكياس المواد الغذائية والمستلزمات المنزلية. قمتُ الآن بركن السيارة في الطريق وأوقفتُ المحرك، ولكن قبل أن أترجل منها لأبدأ في إنزال بقالتي، **قررتُ أن أقوم بتطبيق عقد النية الجزئي:**

تتضمّن هذه الجزئية الجديدة: إنزال البقالة من السيارة إلى المنزل ووضعها في مكانها المناسب.

نواياي لهذه الجزئية الجديدة: خلال هذه الجزئية، أُريد أن أشعر أنّي كفوء. أُريد أن أشعر بأنّني منتج. أُريد أن أشعر بأنّني منظم. أُريد أن أشعر أنَّ جسدي في حالة جيدة. أُريد أن أشعر بالتقدير تجاه بقالتي، وأُريد أن أشعر بالتقدير تجاه مطبخي.

حالة العمل

أتقاضى أجرًا جيدًا للغاية بالمقارنة مع كثير من الوظائف الأُخرى، لكنَّني لا أتلهف إلى الذهاب إلى العمل. أنا أقوم بالعمل ذاته تقريبًا منذ فترة طويلة من الزمن، و لم يعُد هناك ما يُحفّزني على الإطلاق. يبدو أنه لا أحد يُلاحظ ما أقوم به ما لم أرتكب خطأً ما. يمضي اليوم ببطء شديد، ثمَّ يتوجّب عليَّ أن أعود وأقوم بالشيء ذاته من جديد في اليوم التالي. **أشعر بالضجر. أشعر بالتشاؤم.**

جزئية جديدة: قمتُ بالاستحمام وارتداء ثيابي وتناول الفطور.

لقد قدتُ السيارة إلى موقع عملي وركنتُها في المكان المخصص. قبل الدخول، قررتُ البقاء في السيارة دقيقتين أو ثلاث لأقوم بتطبيق عملية عقد **النية الجزئي**:

تتضمّن هذه الجزئية الجديدة: اجتماع كادر العمل مدة ساعة من الوقت، حيث ستجتمع مديرتي وكلٌ مَن في قسمها. يتمّ عقد اجتماعنا هذا صباح كلّ اثنين.

نواياي لهذه الجزئية الجديدة: أُريد أن أصل في الوقت المحدد. أُريد أن أكون على ثقة أنَّ عطلة نهاية الأسبوع قد أعادَت لي الحيوية. أُريد أن أشعر بالسعادة وصفاء الذهن. أُريد التمتّع بحضور أولئك الذين سوف يجتمعون. أُريد لهذا الاجتماع أن يكون مثمرًا. أُريد أن أشعر بالسعادة لحضوري الاجتماع. كما أنّني أريد للآخرين أن يكونوا سعيدين لأنّني حضرت.

رُبّما تبدو **عملية عقد النية الجزئي** أسهل وأبسط بكثير من أن تكون ذات فائدة، ولكنَّ التطبيق المُتعمّد لهذه العملية سوف يُحوّل الحياة غير المُركّزة والمليئة بالتجارب غير المُرضية إلى تجربة حياتية حيوية ملؤها الشغف.

تقوم هذه العملية بتحسين العلاقة بين اهتزاز اعتقادك الحالي واهتزاز رغبتك، لأنَّها تجعلك تكفّ عن التركيز على **ما هو كائن**، وتبدأ التركيز على ما هو آت. من خلال بعض التدريب، سوف تُصبح بارعًا جدًا في زيادة توقّعك الإيجابي. إن كانت عاطفتك السلبية طفيفة حالها كحال النطاق الذي أشرنا إليه هنا للتو، فلن تكون أمام قفزة اهتزازية كبيرة كي تُصبح أكثر تفاؤلًا فيما يخصّ تجربتك المستقبلية. إلا أنه إذا ما كنتَ تشعر بعاطفة سلبية أقوى من تلك التي أشرنا إليها ضمن نطاق هذه العملية، فإنَّك قد تُواجه وقتًا عصيبًا في توقع جزئية إيجابية مقبلة، وقد تحمل الشعور السلبي الذي تشعر به **الآن** إلى الجزئية القادمة كذلك

الأمر. إذا وجدتَ نفسك تفعل ذلك، قُم بإيقاف العملية، فهي لم تعُد ذات جدوى، لأنَّك سوف تقوم بالتركيز فقط على ما لا تُريده على نحو أكثر تحديدًا في جزئيتك المستقبلية.

كُن مرحًا ومتفائلًا عندما تبدأ هذه العملية، وستشعر مع الوقت بالقوة والثقة وأنت تقوم على نحو مُتعمّد بالإيعاز للقوى الكونية والعناصر الفاعلة كي تتصرّف تمامًا على النحو الذي تنويه. مع الممارسة، سوف تمنحك عملية عقد النية الجزئي الإحساسَ أنّك فنان مُبدع أو خالق يقوم بإملاء كلّ النتائج، ويُحدد كلّ التفاصيل، ويقوم عن عمد بنحت تفاصيل تجربتك الحياتية المتفردة، لأنّك أنت الخالق لتجربتك الحياتية المتفردة.

الفصل الخامس والثلاثون

تطبيق عملية
«ألن يكون من اللطيف لو..؟»

لقد تمّ تدريب مُعظم الناس ليكونوا موضوعيين. بمعنى أن ينظروا إلى الزوائد والنواقص، الإيجابيات والسلبيات. إلا أنهم عند تقليب الأمور، يقومون بتفعيل اهتزازات متناقضة، الأمر الذي يتسبب في مقاومة تُعيق السماح بما يرغبون فيه. عندما تقول: «أُريد لهذا الأمر أن يحدث، **ولكنّه لم يحدث بعد**»، فأنت لا تقوم فقط بتفعيل اهتزازات رغبتك، ولكنّك تقوم كذلك بتفعيل اهتزازات **غياب** رغبتك. من أجل ذلك، فإنَّ شيئًا لن يتغيّر بالنسبة إليك. في أغلب الأحيان، حتى عندما لا تقول الجزء الثاني من الجملة وتكتفي بقول «**أُريد لهذا أن يحدث**»، يبقى هناك اهتزاز غير معلن يحبسك في حالة من عدم السماح لرغبتك.

إلا أنك عندما تقول: **ألن يكون من اللطيف لو أنَّ هذه الرغبة تحققت لي؟** فأنت تُحقق نوعًا آخر من التوقّع وهو أقلّ مقاومة بطبيعته. بقد أصبحَت النسبية الاهتزازية بين رغبتك واعتقادك الآن أكثر انسجامًا بمراحل.

تسير هذه العملية على نحو أفضل إذا ما كان نطاق مقياس التوجيه العاطفي لديك يتراوح ضمن ما يلي:

4. التوقع الايجابي، الاعتقاد.
5. التفاؤل.
6. الأمل.
7. القناعة.
8. الملل.
9. التشاؤم.
10. الإحباط، الانزعاج، نفاذ الصبر.
11. القهر.
12. خيبة الأمل.
13. الشك.
14. القلق.
15. اللوم.
16. تثبيط العزيمة.

حالة مساحة المنزل

إنَّ الفوضى تعمّ منزلي. أنّه صغير جدًا، وهو يتمتّع بمساحة تخزين ضئيلة للغاية بحيث لا أجد مكانًا لوضع أيِّ شيء. حتى عندما أُحاول تنظيفه ليغدو أكثر تنظيمًا، أتسبب بفوضى أكبر من ذي قبل. **أشعر بالإحباط. أشعر بالقهر.**

ألن يكون من اللطيف لو:

- أعثر على مكان في المتناول أضع فيه بعض حاجياتنا؟
- أتخلّص من بعض الأشياء التي لا تلزمنا ممًّا يغني تأمين مساحة أكبر؟
- هل نملك مخزنًا إضافيًا في الحديقة الخلفية؟
- يبيع زوجي السيارة القديمة ممّا يفسح المجال لمساحة أكبر في المرآب الخلفي؟
- أجد بعض الوقت من هنا وهناك لتحسين الأمور؟
- يأتي شخص حسن التنظيم ليُساعدني أو يُلهمني؟

حالة تدهور المنزل

لقد عشتُ زمنًا طويلًا في المكان ذاته، وقد سئمتُ منه. لم يعُد يفي باحتياجاتنا، ولكنّنا في الواقع لا نستطيع تحمّل تكاليف الانتقال. حتى أنَّني أجد نفسي أبحث عن مبررات كي لا أتواجد في المنزل لأنَّني لا أشعر بالراحة عندما أكون هناك. **أشعر بالإحباط. أشعر بالضيق. أشعر بالتشاؤم.**

ألن يكون من اللطيف لو:

- نستطيع إصلاح الفناء المرصوف في الباحة الخلفية؟
- نعثر على أثاث جديد ورائع لغرفة المعيشة بسعر منخفض؟
- نتخلّص من الأشياء غير اللازمة التي يغصّ بها المكان؟
- نجد مكانًا جديدًا رائعًا نسكنه ويكون سعره ضمن إمكانياتنا؟
- نُضيف غرفة عائلية عند القسم الخلفي من المنزل؟

- نقوم بطلاء المنزل من الداخل والخارج بألوان جديدة ومشرقة؟

حالة الجيران

طالما أحببتُ هذا الحي، ولكن فيما بعد انتقل بعض الأشخاص للعيش في الجوار، وهم بالفعل جيران مريعون. يستخدم كلبهم فناءنا لقضاء حاجته، ويمتلكون ثلاث أو أربع سيارات خردة مركونة في الطريق الخاص بهم عوضًا عن أن تكون في الشارع أو أمام المنزل، كما أشعر بالإحراج من استقبال الزائرين. **أشعر باللوم. أشعر بتثبيط العزيمة. أشعر بالغضب.**

ألن يكون من اللطيف لو:

- ينتقل أولئك الجيران إلى مكان آخر؟
- يجد كلبهم مكانًا أفضل لقضاء حاجته؟
- يستجيب كلبهم لقوة تفكيري؟
- يكون بمقدورهم بيع كلّ تلك السيارات القديمة؟
- أكون مخطئًا ويتبين أنَّهم في الحقيقة أشخاص يطيب التعرف إليهم؟
- أنشغل بفنائي الخاص إلى درجة عدم ملاحظة فنائهم كثيرًا؟

حالة صيانة المنزل

يُكلّف منزلنا ثروة فقط لإبقاء الأشياء تعمل. لم يتمّ بناؤه على نحو جيد منذ البدء، وأصبح عمره الآن عشر سنوات وها هي الأشياء تتداعى باستمرار. أنَّى التفت أجد شيئًا ما في حاجة إلى إصلاح. **أشعر بالإحباط. أشعر بالقهر. أشعر بخيبة الأمل. أشعر بتثبيط العزيمة.**

ألن يكون من اللطيف لو:

- نجد عامل صيانة ماهر؟
- يكون ذاك هو آخر شيء يتعطّل ولو لفترة من الوقت؟
- تدوم الأشياء التي نقوم بشرائها مدة أطول؟
- نشتري أشياء ذات نوعية جيدة كي تدوم وقتًا أطول؟
- نسترخي وحسب ونتقبل أنَّ تلك الأمور لا تدوم؟
- يزداد دخلنا أكثر فأكثر؟

حالة الابن الراشد

لدي إبنة راشدة، وهي غاضبة مني على الدوام. بغضّ النظر عن الوقت الذي أقضيه معها، فهو غير كاف البتة. عندما أكون معها، فإنَّها تقضي معظم الوقت في الشكوى من أنَّنا لا نمضي وقتًا كافيًا سويًا! أنا مشغولة جدًا، وليس لديّ مُتسع من الوقت أقضيه معها، بيد أنَّه من غير المُسلّي في الواقع التواجد معها بسبب الطريقة التي تشعر بها. **أشعر بالذنب. أشعر بالغضب. أشعر بخيبة الأمل.**

ألن يكون من اللطيف لو:

- نجد المزيد من الوقت لنتسلى سويًا؟
- نتحدّث لوقت وجيز كلَّ يوم بحيث نبقى مطلعَّين على كلِّ شيء؟
- أرى ابتسامتها الرائعة بين الفينة والأُخرى؟
- تكون حياتها مليئة بأشياء تُحبّ هي القيام بها؟
- تكون حياتها زاخرة، ومجزية ورائعة بالنسبة إليها؟
- يبعث كلٌّ منّا مشاعر رائعة في نفس الآخر؟

الحالة الزوجية

لا زلتُ أُحبّ زوجتي، ولكنَّ علاقتنا لم تعُد كما كانت. عند بداية علاقتنا الزوجية، لم أكن أطيق انتظارًا حتى أراها في نهاية اليوم، أما الآن، أصدقكم القول، فأنا أخشى العودة إلى البيت نوعًا ما. إنَّها تشكو كثيرًا من أمور مختلفة، وأعتقد أنهَّا تلومني على كلِّ ما لا يجري على هواها. لا أُريد الرحيل، ولكن من الأكيد أنَّ البقاء ليس أمرًا ممتعًا كذلك الأمر. **أشعر بالإحباط. أشعر باللوم. أشعر بالضيق.**

ألن يكون من اللطيف لو:

- نشعر كما شعرنا عند لقائنا الأول؟
- أنَّني لا أطيق انتظارًا حتى أعود إلى البيت وأكون معها؟
- أنَّها تجد أمورًا تُحبّ القيام بها بالفعل؟
- يستطيع كلانا أن يبتهج ويمرح أكثر؟
- أنَّها تتخلى فقط عن الأمور التي تُزعجها؟
- يكون كلٌّ منَّا الصديق المقرب للآخر؟

حالة تدخل الأهل

لم أعُد أُقيم في منزل والديَّ منذ أكثر من عشر سنوات، ولكنَّ والدتي ما زالَت تظنّ أنَّه ينبغي أن تُملي عليَّ ما أفعله، ولذلك أنا أتجنَّبها لأنَّني لا أُحبّ أن أكون مرؤوسًا من أحد. إنَّ ذلك يُثير غضبها، وهو أمر أشد سوءًا حتى. إلا أنها عندما نكون سويًا، تُعاملني كما لو أنَّني لا أعرف كيف أعيش حياتي. **أشعر باللوم. أشعر بالغضب.**

ألن يكون من اللطيف لو:

- تجد أُمّي لها هواية جديدة جذابة؟
- يقوم أحد أصدقائها بإلهام تغيير ما في نفسها؟
- أنَّها تدرك أنَّني شخص مسؤول تمامًا؟
- لم أسمح لها بإزعاجي إلى هذا الحد؟
- أستطيع فقط أن أُحبّها إلى درجة لا ألحظ معها تدخلها؟
- نتقابل فقط عندما يكون كلانا سعيدًا حقًا؟

حالة المديونية

لقد أرسلَت لي العديد من شركات بطاقات الائتمان مجموعة من البطاقات التي تمّ التصديق مسبقًا عليها. كلُّ ما كان عليّ فعله هو الاتصال بالرقم لتفعيل البطاقات، كي تُصبح جاهزة للاستخدام. قمتُ بشراء العديد من الأشياء التي كنتُ في حاجة إليها، إلى أن أنفقتُ كامل الرصيد في البطاقة الأولى، ثمّ بدأتُ باستخدام بطاقة بعد أُخرى. أنا الآن أرزح تحت ثقل دين كبير حتى أنَّني بالكاد أستطيع سداد الحدّ الأدنى من الدفعات المستحقة. **أشعر بالقلق. أشعر باللوم. أشعر بتثبيط الهمة. أشعر بانعدام الأمان. أشعر بالخوف.**

ألن يكون من اللطيف لو:

- كنتُ بريء الذمة من الدَين؟
- دفعتُ ديون بطاقاتي شهريًا؟
- وجدتُ بطاقات بفوائد مالية أقل؟
- قمتُ بتسديدها كلّها باستثناء اثنتين بغرض الراحة؟

- وجدتُ طريقة لكسب مال إضافي؟
- يظهر لي حلٌّ لم يكن في الحسبان فتنتهي مشكلتي؟

حالة الحروب والمجاعة

تعمّ الفوضى العالم بأكمله. هناك الكثير من الحروب والصراعات، وكثير من الناس الذين يُعانون. أنا لا أفهم لماذا وعلى الرغم من امتلاكنا لكلِّ هذه التقنيات، وهذا الكمّ من الموارد، لا يزال هناك كثير من الناس الذين يُعانون من الجوع. يبدو أنَّه كان يجدر بنا التوصّل إلى حلول أفضل بحلول الآن. **أشعر بتثبيط العزيمة. أشعر باللوم. أشعر بالغضب.**

ألن يكون من اللطيف لو:

- نُساعد بعضنا البعض بقدر أكبر؟
- يُدرك الناس قدراتهم المُتفرّدة؟
- يتمّ استثمار أموال ضرائبنا على نحو أكثر مردودًا؟
- يكون لدى الجميع ما يكفي من الطعام؟
- يكون الجميع سعداء؟ نحترم اختلافات بعضنا البعض؟

حالة الحكومة

لقد سئمت من عدم كفاءة البيروقراطية الحكومية. هناك الكثير من المتطلبات الحكومية التي تضطرك إلى استخدام أشخاص يجدر بك ألا تحتاج إليهم، فقط من أجل ملء الاستمارات البيروقراطية. ليست البيروقراطية شخصًا أتصل به هاتفيًا لأتلقى منه اجابات شخصية على سؤال ما. لقد أضعتُ الكثير من وقتي في محاولة فهم ما ينبغي عليَّ فعله كي أتمكّن من القيام بالأمور على النحو الذي يُريدونه من المرة الأولى. نحتاج نظام اجراءات أفضل. **أشعر بالإحباط. أشعر بالقهر. أشعر باللوم.**

ألن يكون من اللطيف لو:

- نستطيع ابتكار نظام اجراءات أكثر فعالية؟
- أستطيع توظيف شخص يفهم هذه الأمور، ويقوم بها نيابة عني؟
- يجدون من خلال الخبرة، طريقة أفضل؟
- توفّر لنا التقنية الجديدة مخرجًا؟
- يتم تطوير نظام جديد كليًا لحفظ السجلات؟
- يكون الحل قاب قوسين أو أدنى؟

حالة التدهور المالي للحكومة

إنَّ حكومتنا عاجزة ولا تتمتع بالكفاءة العالية. إذا ما كانت في حاجة إلى المال، فإنَّها تكتفي بتحصيله منَّا على نحو اعتباطي. ليس هناك أيُّ مساءلة مالية، ويتمّ إنفاق المال بغباء، وبعدها يشكون من عدم توفّر ما يكفي لإنجاز الأمور التي تهمّنا حقًا. يا لها من فوضى، أتساءل إن كان في مقدور أحد تقويم اعوجاج الأمور. **أشعر بخيبة الأمل. أشعر باللوم. أشعر بالغضب.**

ألن يكون من اللطيف لو:

- يظهر شخص ما ذو خلفية مالية رائعة ورؤية ثاقبة؟
- ينحو التأرجح منحى أكثر فاعلية؟
- أمتلك مالًا وفيرًا بحيث لا أعير اهتمامًا إلى كيفية إنفاق المال العام؟
- أنَّنا جميعًا موسرون ماليًا؟
- يقوم كلُّ شخص بدوره؟

- نعثر على قادة موهوبين يتبنون نهجًا اقتصاديًا جديدًا؟

عندما تتنقل بين محطات يومك، تظهر لك مواقف مختلفة، متسببة بتفعيل اهتزازات متنوعة في داخلك. أنت تشعر بشعور جيد إزاء بعض الأمور، وبشعور غير جيد إزاء أُخرى، كما أنَّ هناك أمورًا أُخرى تشعر بشعور سيء حيالها. من شأن **عملية «ألن يكون من اللطيف لو؟»** هذه أن تُساعدك على أن تشعر على نحو أفضل في كلِّ مرة تكون فيها عازمًا على التركيز في اتجاه ذي شعور أفضل.

إنَّ التلفظ بكلمات **ألن يكون من اللطيف لو** يُهيأك لاهتزاز مُحسّنٍ كما أنَّه يُحفّز التركيز المُتعمّد. كذلك فإنَّ التلفظ بهذه الكلمات يستهل تفعيلًا إيجابيًا حتى قبل أن تنطق بباقي الكلمات المُتعلّقة بالموضوع.

إن كنت ستلعب هذه اللعبة أثناء قيادة السيارة أو خلال وقوفك في انتظار الدور، أو في أيِّ وقت لا حاجة فيه لأن يكون تركيزك منصبًا على أمر آخر، سوف تتحسّن النسبية الاهتزازية بين رغبتك واعتقاداتك فيما يخصّ عددًا لا حصر له من المواضيع، وستبدأ الرغبات المحفوظة من أجلك في رصيدك الاهتزازي في الظهور في تجربتك.

ستُفضي الممارسة المستمرة لهذه اللعبة إلى تحسّن تدريجي في العلاقة الاهتزازية بين مكان وجودك الحالي والمكان الذي تُريد أن تكون فيه فيما يتعلّق بكلِّ مجال من حياتك. إنَّ عملية «**ألن يكون من اللطيف لو؟**» فعّالة على نحو مرح وذكي ومُذهل.

الفصل السادس والثلاثون

تطبيق عملية
«أيَّ فكرة تبعث أكثر على الرضا؟»

تسير هذه العملية على نحو أفضل إن أمكنك الجلوس بضع دقائق وتدوين أفكارك على الورق. مع مرور الزمن، عندما تكون قد مارستَ اللعبة على نحو فعّال، سوف تلقى نجاحًا فيها بمُجرّد تدوير الأفكار في رأسك. إلا أنَّ كتابة تلك الأفكار على الورق يُسفر عن خلق نقطة تركيز أكثر قوة، الأمر الذي يُسهّل عليك **استشعار** اتجاه فكرتك المختارة.

في البداية قُم أولًا بكتابة بعض العبارات المختصرة عن شعورك حيال الموضوع الآن. **تستطيع أن تصف ما حدث، ولكنَّ الأهم هو أن تصف شعورك**. «الأمر الذي يُساعدك على أن تُميّز بسهولة أكبر أيَّ تحسّن يطرأ خلال مضيك قدمًا في العملية».

ما إن تفرغ من كتابة بعض العبارات التي تُشير إلى ما تشعر به بالفعل في هذه اللحظة، حدّث نفسك بالعبارة التالية: **سوف أتوصّل إلى أفكار**

تخصّ هذا الموضوع وتبعث أكثر على الرضا. ثمَّ قم بكتابة سلسلة من الأفكار المختصرة التي تخطر في ذهنك والتي رُبّما تُساعدك على أن تشعر على نحو أفضل حيال الموضوع. «في ختام كلّ عبارة، قُم بتقييم كونها تبعث فيك شعورًا أفضل أم مساويًا، أم أسوأ من ذاك الذي كان لديك ابتداءً».

من خلال التركيز ـ وبنيَّة تحسين الطريقة التي تشعر بها حيال هذه المواضيع ـ سوف تُحسّن العلاقة الاهتزازية بين رغباتك واعتقاداتك، ثَم مع الوقت، لا بُدَّ لهذه الأوضاع من أن تتحسّن. **دائمًا ما تتبع الأمور التي تتجلى لك اتجاه طاقتك: عندما تشعر على نحو أفضل، تتحسّن الأمور في كلّ مرة.**

ستسير هذه العملية على نحو أفضل إن كان نطاق مقياس التوجيه العاطفي لديك يتراوح ضمن ما يلي:

4. التوقع الايجابي، الاعتقاد.

5. التفاؤل.

6. الأمل.

7. القناعة.

8. الملل.

9. التشاؤم.

10. الإحباط، اليأس، نفاذ الصبر.

11. القهر.

12. خيبة الأمل.

13. الشكّ.

14. القلق.

15. اللوم.

16. تثبيط العزيمة.

17. الغضب.

حالة التدهور البدني

أنا قلق من أنَّ جسدي آخذ في التدهور. لم تعُد لديّ الطاقة التي كنتُ أتمتّع بها ذات يوم، كما أنَّني لا أستطيع القيام بالأمور التي اعتدتُ الاستمتاع بالقيام بها. لديّ أوجاع وآلام، وركبتيّ تُؤلماني حين أسير، و لم أعُد أجرؤ على محاولة الركض. أخاف أن يسوء الأمر أكثر فأكثر. **أشعر بالقلق.**

سوف أخلص إلى بعض الأفكار التي تبعث أكثر على الرضا فيما يخصّ هذا الموضوع:

- ينبغي عليَّ ممارسة المشي أكثر، لكنَّني عاجز عن حمل نفسي على ذلك. «الشعور نفسه».

- أستطيع ممارسة المشي لمسافة قصيرة ثمَّ الالتفاف والعودة متى أشاء. «أفضل».

- لا أملك الطاقة الكافية للقيام بنزهة. «أسوأ».

- إذا قمتُ بممارسة المشي قليلًا كلَّ يوم ستزداد قوتي. «أفضل».

- مع الوقت، رُبّما أستمتع بنزهاتي من جديد. «أفضل».

- لا يتوجّب عليَّ قطع سباق الماراثون اليوم. «أفضل».

- أستطيع اختيار سرعة ومسافة السير. «أفضل».

- عندما أُمارس المشي أشعر بألم في الركبة. «أسوأ».
- على الأرجح سيكون الحال على ما يرام إذا تعاملتُ مع الأمر بتأنٍ. «أفضل».
- لقد استجاب جسدي للتمرين فيما مضى. «أفضل».
- لم أُمارس التمارين منذ فترة طويلة. «أسوأ».
- إذا قررتُ السير لوقت قصير يوميًا، فأنا أستطيع فعل ذلك. «أفضل».
- أعتقد أنَّني سأمنح الأمر فرصة. «أفضل».
- أتمنى أن أشعر بتحسّن قريبًا. «أفضل».
- سيكون من اللطيف لو شعرتُ بالقوة والحيوية مجددًا. «أفضل».

حالة مهنة التمثيل

لقد أردتُ أن أُصبح ممثلة مذ كنتُ طفلة صغيرة. لقد حضرتُ بعض الفصول واكتشفتُ أنَّني ماهرة جدًا في ذلك. أحصل على دور تمثيلي بين حين وآخرٍ، ولكن لا شيء يبعث على الحماس، ولا شيء يأتي على الشاكلة التي أريد. إنَّه أمر صعب. هناك الكثير من الأشخاص الذين يتقدّمون إلى العمل الذي أتقدّم إليه ممَّا يجعل الأمر يبدو ميؤوسًا منه. رُبّما يجدر بي نسيان الأمر والبحث عن عمل حقيقي. **أشعر بخيبة الأمل. أشعر بتثبيط العزيمة.**

سوف أخلص إلى بعض الأفكار التي تبعث أكثر على الرضا فيما يخصّ هذا الموضوع:

- لقد سئمتُ من الذهاب إلى تجارب الأداء وعدم الحصول على الدور. «أسوأ».

- لا أعرف ما الذي ينبغي عليَّ فعله على نحو مختلف. «أسوأ».
- لا أفهم سبب حصول ذلك الشخص بالذات على الدور. «أسوأ».
- أنا أكتسب بعض الخبرة في مجال التمثيل. «أفضل».
- أصبحتُ أفهم الآن آلية المشاركة في اختبار الأداء. «أفضل».
- لم أعُد أشعر الآن بالخوف الشديد عند أداء الاختبار. «أفضل».
- حتى الممثلات المشهورات مررنَ بهذا الوضع. «أفضل».
- إن استطعنَ النجاة، فأنا أستطيع. «أفضل».
- سيكون شعوري رائعًا عندما أحظى بدور تمثيلي مُهمّ. «أفضل».
- أعلم أنَّني أستطيع الوصول إلى أي مستوى يطلبونه. «أفضل».
- عندما أنظر إلى الماضي، أرى تقدمًا ملحوظًا. «أفضل».
- سأكتفي بالاسترخاء وأُحاول الاستمتاع أكثر. «أفضل».

حالة السيارة ذات العيوب

لقد كنتُ أعمل وأدخر المال منذ أنهيتُ دراستي، وتمكّنتُ من ادخار ما يكفي من المال لوضعه كدفعة أولى لسيارتي. لقد وجدتُ سيارة بدا أنَّها جيدة جدًا، فقمتُ بدفع أكثر من نصف ثمنها، كي تكون دفعاتي الباقية قليلة. إلا أنه لم يمضِ على امتلاكي لها أكثر من شهرين، حتى بدأَت في التداعي، وهكذا كان عليّ اقتراض المال لإصلاحها. بالتالي، أصبح مجموع دفعات ثمن السيارة بالإضافة إلى تكلفة إصلاحها يفوق شرائي لسيارة جديدة. **أشعر باللوم. أشعر بتثبيط العزيمة. أشعر بالغضب.**

سوف أخلص إلى بعض الأفكار التي تبعث أكثر على الرضا فيما يخصّ هذا الموضوع:

- إنَّ هذا ليس عدلًا. «أسوأ».
- لقد كانوا على علم أنَّ السيارة معطوبة عندما باعوني إياها. «أسوأ».
- إنَّهم لا أخلاقيون. «أسوأ».
- على الأقل تعمل السيارة على نحو جيد حاليًا. «أفضل».
- لقد تسببَت لي بالكثير من الأسى. «أسوأ».
- إنَّ مُجرّد النظر إلى هذه السيارة يجعلني أُحبّها. «أفضل».
- أقوم بدفع الأقساط على نحو جيد. «أفضل».
- نحن نتعلّم من تجاربنا. «أفضل».
- لقد تذمرتُ من هذا الأمر بما فيه الكفاية، يجب عليَّ المضي قدمًا. «أفضل».

حالة الأمان المالي

لقد عملنا أنا وزوجي طوال حياتنا. طالما كنّا حريصين جدًا على مالنا، لأنّنا كنّا نعلم أنّنا في يوم ما سوف نرغب في التقاعد. تمكّنا أنا وزوجي من جمع سلة مدخرات التقاعد. ارتأى ابننا الذي يعمل في مجالِ الوساطة المالية، أنَّنا يجب أن نسمح له باستثمار المال، وبالتالي نتمكّن من زيادة مدخراتنا من أجلٍ تقاعدنا، وهكذا أعطيناه المال ليتولى الأمر، والآن ذهب كلٌ شيء كلّ ما عملنا من أجله طوال حياتنا. لا أرى كيف سنتمكّن من التقاعد يومًا. **أنا أشعر بالقلق، أنا أشعر بتثبيط الهمة، أنا أشعر باللوم، أنا أشعر بالغضب، أنا أشعر بانعدام الأمان، أنا أشعر بالخوف.**

سوف أخلص إلى بعض الأفكار التي تبعث أكثر على الرضا فيما يخصّ هذا الموضوع:

- كيف كنا أغبياء إلى هذا الحد. «أسوأ».
- كان حريٌّ بابننا ألا يغامر بمالنا. «أسوأ».
- كان ينبغي على مشرفيه الإصرار على التنويع. «أسوأ».
- سوف نتخطى الأمر. «أفضل».
- لسنا مستعدِّين للتقاعد على أيِّ حال. «أفضل».
- لا زلنا نحصل على إيرادنا الشهري. «أفضل».
- لم نكن نستخدم ذلك المال على أيّ حال. «أفضل».
- إنَّنا نتأقلم دائمًا مع ما يحدث أيّ كان. «أفضل».
- سوف نجترح حلًا. «أفضل».
- لا يزال أمامنا وقت للتوصّل إلى حل. «أفضل».

حالة الكوكب

لا يبدو الكوكب مستقرًا. هناك الكثير من الزلازل والانزلاقات الطينية وموجات المد العملاقة، والأعاصير التي تضرب على نحو مفاجئ مسببة الدمار. أكاد لا أرغب في أن تُغادر أسرتي البيت مخافة أن يحدث أمر ما فنتفرق عن بعضنا البعض، أو يتأذى أحدنا أو حتى ما هو أسوأ. **أشعر بالقلق. أشعر بانعدام الأمان. أشعر بالخوف.**

سوف أخلص إلى بعض الأفكار التي تبعث أكثر على الرضا فيما يخصّ هذا الموضوع:

- سيكون من المريع التعرّض إلى إحدى هذه المآسي. «أسوأ»
- من المخيف جدًا التفكير بالاحتمالات. «أسوأ»
- لقد عشتُ سنوات طويلة دون أن أتعرّض إلى مثل هذه الأمور. «أفضل».

- تستمرّ التقنية بالتطوّر سامحة لنا أن نعرف مسبقًا. «أفضل» إنّ أبنائي متيقظون ومُتعمّدون تمامًا فيما يقومون به. «أفضل».
- لم يختبر أيٌّ منا مأساة على صعيد شخصي. «أفضل».
- ليس القلق بالاستثمار النافع لوقتي. «أفضل».

حالة البيئة

أخشى أنّنا نُدمّر كوكبنا. لم يعُد الهواء نقيًا كسابق عهده. لا تستطيع أن تشرب الماء، إنّه سام. تموت الأسماك، وتذوب كتل الجليد. أشعر **باللوم. أشعر بالغضب. أشعر بانعدام الأمان. أشعر بالخوف.**

سوف أخلص إلى بعض الأفكار التي تبعث أكثر على الرضا فيما يخصّ هذا الموضوع:

- يجدر بنا الاعتناء بكوكبنا على نحو أفضل. «أسوأ».
- إنّ البشر أنانيون للغاية وهم غير عازمين على القيام بما يلزم. «أسوأ».
- لقد زرتُ البلدة التي نشأتُ فيها، ولم ألحظ سوى تغيير طفيف جدًا. «أفضل».
- إنّ بعض المناطق ملوثة أكثر من غيرها. «أفضل».
- كذلك كان الحال قبل خمسين عامًا. «أفضل».
- نحن الآن أكثر وعيًا من ذي قبل، وقد تمّ وضع معايير للانبعاثات. «أفضل».
- لقد بدأت الأمور في التحوّل. «أفضل».
- هناك دائمًا أدلة كثيرة على الرفاه. «أفضل».

حالة العجز المالي الحكومي

إنَّ حكومتنا عاجزة ولا تتمتع بالكفاءة العالية. إذا ما كانت في حاجة إلى المال، فإنَّها تكتفي بتحصيله منَّا على نحو اعتباطي. ليس هناك أيّ مساءلة مالية، ويتمّ إنفاق المال بغباء، وبعدها يشكون من عدم توفّر ما يكفي لإنجاز الأمور التي **تهمّنا** حقًا. يا لها من فوضى، أتساءل إن كان في مقدور أحد تقويم اعوجاج الأمور. **أشعر بخيبة الأمل. أشعر باللوم. أشعر بالغضب.**

سوف أخلص إلى بعض الأفكار التي تبعث أكثر على الرضا فيما يخصّ هذا الموضوع:

- إذا ما سار مشروع ما على هذا النحو، سينتهي به الأمر إلى الإفلاس. «أسوأ».
- من الواضح أنه ليس لديهم أدنى فكرة عمَّا يفعلون. «أسوأ».
- أنا اليوم أفضل حالًا ممَّا كنت عليه قبل عشر سنوات. «أفضل».
- أنا اليوم أفضل حالًا ممَّا كنت عليه حتى قبل خمس سنوات. «أفضل».
- أنا لا أتأثر كثيرًا بأفعالهم. «أفضل».
- لو كنتُ معنيًا بالأمر على صعيد شخصي، رُبّما كنتُ أكثر تسامحًا. «أفضل».
- ليس من مهمتي إيجاد حل للأمور. «أفضل».
- أعتقد أنَّني سوف أُركز على الأمور التي **أستطيع** فعل شيء حيالها. «أفضل».

حالة الفخر القومي

عندما كنتُ طفلًا، كنتُ أشعر بالحب العارم تجاه بلدي. كنتُ أتقد حماسة عند سماع الأغاني الوطنية، وكنتُ أحبّ سماع القصص عن أحداث جرت عندما كانت أمتنا في طور النشوء والتطور. إلا أنني لم أعُد أشعر بإحساس الوطنية، أظنّ أنّني أصبحتُ أعلم الكثير الآن. لا أشعر بالرضا عن القرارات التي تقوم الحكومة باتخاذها. **أشعر بخيبة الأمل. أشعر باللوم. أشعر بالغضب.**

سوف أخلص إلى بعض الأفكار التي تبعث أكثر على الرضا فيما يخصّ هذا الموضوع:

- إنَّ السياسات الخارجية لحكومتي تبعث على الخوف. «أسوأ».
- لا أستطيع أن أتفق مع الإجراءات التي تتخذها حكومتي. «أسوأ».
- أنا مُحرج من بعض التصرفات التي صدرَت عن رئيسي. «أسوأ».
- لا أزال أؤمن بالمبادئ التي نشأت عليها هذه الأمة. «أفضل».
- أستطيع أن أُميّز الفارق بين تلك المبادئ والتصرفات الفردية. «أفضل».
- عندما يكون هناك أمر خاطئ، دائمًا ما يتكفّل الزمن بإصلاحه. «أفضل».
- يعمل كلُّ شخص انطلاقًا من وجهة نظره التي يُؤمن بها. «أفضل».
- لقد توصّلتُ إلى اختيار الأمور التي تُعنيني. «أفضل».
- لا أزال أؤمن بأمتنا. «أفضل».
- لم أكن لأتمنى العيش في مكان آخر. «أفضل».
- وحدها أفعالي الشخصية تُمثلني. «أفضل».

إنّ عملية «أيُّ فكرة تبعث على الرضا أكثر؟» تُفضي مباشرة إلى لبّ النسبية الاهتزازية. عندما تلعب هذه اللعبة، **فإنَّك** بذلك تستخدم **نظام توجيهك العاطفي** بأكثر الطرق الممكنة وعيًا. أنت تقوم على نحو مُتعمّد بصياغة عبارة، ملاحظًا ماهية الشعور الذي تبعث عليه، ومختارًا من ثمَّ عبارة أُخرى بنية تحسين الشعور. إنَّ هذه العملية هي في الواقع ما يتمحور حوله **الخلق المُتعمّد**.

لن يتطلب الأمر أيَّ جهد كي تلحظ الأمر الماثل أمامك، وكذلك الحال بالنسبة إلى إمعان النظر في أيٍّ فكرة تطرق ذهنك للتو، ولكن ما يتطلّب جهدًا هو اختيار ما تُفكّر فيه على نحو مُتعمّد. عندما تقوم باتخاذ تلك الخيارات اعتمادًا على الشعور الذي يبعثه كلٌ واحد منها بالمقارنة مع الآخر الذي كنتَ تُفكر فيه للتو، ستتمكن الآن من جسر الهوة الاهتزازية بين المكان الذي أنت فيه والمكان الذي تودُّ أن تكون فيه، وسيحصل التجلّي بعدها دونما إبطاء. هذا هو بحق **الخلق المُتعمّد** في أحسن حالاته.

الفصل السابع والثلاثون

تطبيق عملية «المحفظة»

نُريدك أن تتذكّر أنَّ **ما** تعيشه حاليًا ليس بقدر أهمية ما **تشعر** به تجاه ما تعيشه، لأنَّ ما تعيشه يتغيّر باستمرار. عندما يقرأ بعض الناس تلك الكلمات، فإنَّهم يُبدون على الفور عدم موافقتهم عليها، لأنَّهم يُؤمنون أنَّ الأمور لا تتغيّر - على الأقل بالنسبة إليهم.

إذا ما كنتَ تشعر أنَّ الأمور لا تتغيّر، أو أنَّها تتغيّر ببطء شديد، فإنَّ السبب هو التالي: أنت تُولي الجزء الأكبر من انتباهك إلى **ما تعيشه**، وجزءًا يسيرًا من انتباهك **إلى ما تودُّ أن تعيشه**.

بما أنَّ المال يحتلّ حيزًا كبيرًا من تجربتك اليومية، فإنَّ من شأن تعديل طفيف في العلاقة الاهتزازية بين رغبتك وما تقوم عادة بتفعيله حول الموضوع، أن يُشكّل فارقًا كبيرًا جدًا في تجربتك. إذا ما كانت رغبتك هي الحصول على المزيد من المال، ولكنَّك تشعر بالقلق أو الإحباط كلَّما فكرت بموضوع المال، فإنَّ **مقياس التوجيه العاطفي الخاص بك** يُشير إلى أنَّك تتحرك في الاتجاه الخاطئ. ينبغي عليك أن تقوم بتحسين العلاقة

الاهتزازية بين رغبتك والأفكار التي تدور في خلدك غالبًا حول هذا الموضوع قبل أن تشرع الأمور في التغيّر. كما في كلِّ الأمور، عندما يحدث تحسّن في الطريقة التي تشعر بها، فإنَّ ذلك يعني أنَّك تسير في الاتجاه الصحيح لرغبتك.

من الطبيعي أن تتدفّق الوفرة بسهولة إلى تجربتك، كما أنَّ **عملية المحفظة** سوف تُساعدك على توفير اهتزاز مُتوافق مع تلقيك للمال عوضًا عن دفعه بعيدًا عنك.

سوف تسير هذه العملية على نحو أفضل إذا كان نطاق مقياس التوجيه العاطفي لديك يتراوح ضمن ما يلي:

6. الأمل.
7. القناعة.
8. الملل.
9. التشاؤم.
10. الإحباط، الضيق، نفاذ الصبر.
11. القهر.
12. خيبة الأمل.
13. الشك.
14. القلق.
15. اللوم.
16. تثبيط العزيمة.

عملية المحفظة

أولًا، ضع ورقة نقدية من فئة المئة دولار في محفظتك. احرص على أن تبقى معك طوال الوقت، وكلّما أمسكت محفظتك، تذكر أنَّ في داخلها ورقة نقدية من فئة المئة دولار. أشعر بالرضا لوجودها، وقُم بتذكير نفسك بين حين وآخر بإحساس الأمان الإضافي الذي تمنحك إياه.

الآن، عندما تتنقل بين محطات يومك، قُم بكتابة الأشياء العديدة التي تستطيع شراءها بالمئة دولار تلك. عند احتفاظك بالورقة النقدية من فئة المئة دولار وعدم إنفاقها على الفور، ستتلقى الفائدة الاهتزازية من وجودها معك في كلِّ مرة تُفكّر فيها. بعبارة أخرى، إذا ما كنت ستتذكّر المئة دولار وتُنفقها على أول شيء تلاحظه، فإنّك سوف تتلقى فائدة **الشعور** الحقيقي برفاهك المالي لمرة واحدة فقط. أما إذا قمت بإنفاقها **ذهنيًا** لعشرين أو ثلاثين مرة في ذاك اليوم، فسوف تتلقّى فائدة **شعور** اهتزازي تعدل إنفاقك لألفي أو ثلاثة آلاف دولار.

في كلّ مرة تُقرّ فيها أنّك تمتلك القدرة هنا في محفظتك على شراء هذا، أو فعل ذاك، فإنَّك تُضيف إلى إحساسك بالرفاه المالي مرة تلو أخرى، وبذلك تبدأ نقطة جذبك في التحوّل: **أستطيع أن أحظى بذلك الشيء، أستطيع أن أحظى بذلك الشيء، أملك القدرة على شراء ذلك.**

لأنَّك تمتلك **بالفعل** الوسائل لفعل ذلك «أنت لا تتظاهر بأمر غير حقيقي»، لا وجود الآن لأيِّ شك أو إنكار يُعيقان السيولة المالية أو يُعكران صفوها. إنَّ **عملية المحفظة** هي عملية بسيطة لكنَّها تتسم بالقوة ـ كما أنَّها سوف تُغيّر نقطة جذبك المالية.

قُم بقراءة **حالة الوفرة المالية الحالية المتناقضة** في المثال التالي، وانظُر إن كنتَ قادرًا على تمييز اهتزازات المقاومة التي تحول دون أيِّ تحسّن

لدى الأشخاص المذكورين في المثال. ثمَّ لاحِظ خلال قراءتك للأمثلة المعروضة حول التطبيق المُتعمّد **لعملية المحفظة** إن كنتَ تشعر بالنقلة الاهتزازية.

حالة الوفرة المالية الحالية المتناقضة

لسنوات كان لكلٍّ منَّا أنا وزوجي وظيفة، وقد قُمنا بادخار بعض المال، وليس بالمبلغ الكبير، ولكنَّه يكفي للعيش عليه عامًا. كان لدينا فكرة عظيمة حقًا للبدء في مشروع تجاري خاص بنا، إضافة إلى أنّ صديقًا لنا كان يملك ما يكفي من المال لمساعدتنا على الانطلاق، ولكن الآن، وبعد مضي سنتين، لا نزال نأخذ مالًا من المبلغ المُدخر للعيش عليه، وراح حسابنا الادخاري يتضاءل بسرعة. **أشعر بالقلق. أشعر بتثبيط العزيمة.**

عملية المحفظة: لقد قررنا القيام بجولة في السيارة، وفي حوزة كلٍّ منا مئة دولار. تتضمّن خطتنا في الساعتين التاليتين أو ما يُقاربهما، الذهاب إلى منطقة تجارية قريبة من منزلنا والإنفاق **الذهني** لتلك النقود الحقيقة مرة تلو أُخرى. كلَّما شاهد أحدنا شيئًا يُريده، سنختبر متعة اقتناءه **ذهنيًا**. على كلٍّ حال، نحن نمتلك المال، هنا والآن، وبالتالي **نستطيع** بالفعل شراء أيَّ غرض إذا ما أردنا ذلك. سوف نقوم بجولة، نُطلّ من نافذة السيارة ونرى ما يلفت انتباهنا **ثم نبتاعه ذهنيًا** إذا ما حاز رضانا.

- فلتناول عشاءنا هناك الليلة، أُحبّ ذاك المكان.
- فلنتوقف عند زاوية بيع الزهور ونبتاع باقة كبيرة.
- أظن أنّني سأشتري جهاز الطهي الخارجي ذاك لوضعه في فنائنا الخلفي.

- فلنشترِ مجموعة الأراجيح تلك من أجل أحفادنا.
- فلنُسجّل طلبية لدى الرجل المختص ببيع حطب الموقد، فنكون مستعدين لإشعال الموقد.
- سأقوم بحجز موعد في المنتجع الصحي.
- سأحصل على تسريحة شعر رائعة.
- أظنّ أنني سوف أتوقّف هنا لاختيار حذاء جديد.
- وأنا كذلك.
- أُحبّ ذاك البساط، إنَّ سعره مناسب للغاية!
- أُريد اثنين من أواني أزهار الحديقة الثلاث تلك.
- أُريد أضواء الشجرة الخارجية تلك.
- فلنحصل على صندوق بريد جديد.
- وتراب عضوي لأحواض الأزهار الأمامية.
- أنا ذاهب للقيام بغسل السيارة والاعتناء بتفاصيلها.
- أُحبّ ذاك الكرسي الهزاز، لنقُم بشرائه من أجل الشرفة.
- ماذا عن خراطيم الحديقة الجديدة.

عندما تقوم بممارسة هذه اللعبة لأول مرة، وخلال تعرفك على الأشياء التي ترغب في شرائها، من المحتمل أن تقوم بتفعيل **شعورك بعدم امتلاك المال الكافي**، ولذلك وخلال الدقائق الأولى من اللعبة رُبّما تشعر بزيادة في الانزعاج عوضًا عن زيادة في شعور الارتياح. إلا أنك عندما تُمارس اللعبة، وإذا توقّفتَ في كلّ مرة ترى فيها شيئًا يُعجبك، لتقول: **نعم، إذا أردتُ بالفعل، فإنّني أمتلك المال هنا والآن، لاقتنائه**، فسوف يقلّ

الانزعاج لديك. عند ممارستك اللعبة مدة أطول، سوف يزول ذاك الشعور بالانزعاج كليًا. بالتالي، وفور زوال الانزعاج، ستزول المقاومة، وعند زوالها لا بُدَّ لوضعك المالي من أن يشرع في التحسّن.

الفصل الثامن والثلاثون

تطبيق عملية عجلة التركيز

رُبّما تكون **عجلة التركيز** أكثر العمليات التي نُقدّمها إليك فعالية في المساعدة على تسريع تحسين العلاقة الاهتزازية بين **اعتقاداتك ورغباتك** الحالية. عندما تقوم باختبار **عملية عجلة التركيز** هذه، تستطيع أن تشعر فعليًا بالتحسّن الذي يطرأ على الانسجام الاهتزازي لطاقاتك.

تخيل أنَّك تقف جوار لعبة دوار الخيل في الحديقة وفي نيتك القفز على متنها. لكنَّها تدور بسرعة كبيرة إلى درجة أنَّك تعجز عن القفز إليها. إنَّ فارق القوة الدافعة بينك وبين لعبة دوار الخيل واسع جدًا، إلى درجة أنَّها تقذف بك بعيدًا نحو الشجيرات. لكن إذا ما أبطأَت لعبة دوار الخيل سرعتها، فسوف تتمكّن في لحظة معينة من أن تقفز على متنها، وستتمكن بعد ذلك من البقاء على متنها بسهولة عند ازدياد سرعتها.

يحصل شيء مشابه عندما يكون هناك تباين بين القوة الدافعة لرغبتك والقوة الدافعة لاعتقادك. عندها ينبغي إما أن تتباطأ رغبتك أو أن يتسارع اعتقادك كي يتحقق الانسجام فيما بينهما.

من خلال التركيز على هذه العملية، تستطيع إبطاء القوة الدافعة لرغبتك بما يكفي لاعتلائها، وما إن تعتليها حتى تتمكن من زيادة سرعة الاهتزاز.

سوف تسير عملية عجلة التركيز على نحو أفضل إذا كان نطاق مقياس التوجيه العاطفي لديك يتراوح ضمن ما يلي:

8. الملل.

9. التشاؤم.

10. الإحباط، الضيق، نفاذ الصبر.

11. القهر.

12. خيبة الأمل.

13. الشك.

14. القلق.

15. اللوم.

16. تثبيط العزيمة.

17. الغضب.

إليك الآن كيفية البدء **بعملية عجلة التركيز**: قُم برسم دائرة كبيرة على ورقة. ثمَّ ارسم دائرة أصغر بقطر إنشين اثنين في مركز الدائرة الكبيرة. اعتدل الآن في جلستك وانظُر إلى الدائرة الصغيرة واشعُر بتركيز عينيك عليها.

بعد ذلك، أغمض عينيك لحظة ووجّه اهتمامك إلى الشيء الذي حدث، أيّ كان، وتسبب بنشوء العاطفة السلبية في داخلك، وحدد بالضبط الشيء الذي **لا** تُريده.

الآن قُل لنفسك، **حسنًا، لقد أصبحتُ أعرف بوضوح ما الذي أُريده بالفعل، وما الذي لا أُريده؟**

من المفيد أن تُحاول تحديد ما الذي **لا تُريده** بالإضافة إلى ما تُريده **بالفعل** من حيث الطريقة التي تُريد أن **تشعر** بها حياله. قُم الآن بكتابة عبارة موجزة عن الشيء الذي تُريده **بالفعل** في الدائرة الصغرى في مركز ورقتك.

ثمَّ حاول كتابة عبارات حول محيط الدائرة الكبيرة تتوافق مع ما تُريده **بالفعل**. عندما تعثر على العبارة الأكثر توافقًا، سوف تعرفها. بعبارة أخرى، **ستشعر** فيما إذا كانت عبارة غير متوافقة من شأنها أن تقذف بك خارج العجلة باتجاه الشجيرات، إذا جاز التعبير، أو إذا كانت عبارة قريبة بما يكفي من رغبتك بحيث تثبت عليها الآن.

إنَّ السبب الذي يجعل **عملية عجلة التركيز فعالة للغاية** هو أنَّك أنت الذي يختار على نحو مُتعمّد العبارات التي تكتبها. إنَّها عبارات عامة تُؤمن بها مسبقًا، **وتتوافق** مع رغبتك. إنَّ السبب في كونها مجدية هي أنَّ **قانون الجذب** فعّال إلى درجة أنَّك إذا ما قمتَ بالتركيز على فكرة مدة قصيرة تُقارب سبع عشرة ثانية، **فإنَّ** فكرة مشابهة لها سوف تنضمّ إليها، وحالما تنضمّ الفكرتان إلى بعضهما، سيطرأ اتقاد يجعل أفكارك أكثر قوة.

عندما تجد أفكارًا إضافية تبعث على الارتياح، استمرّ في كتابتها حول محيط الدائرة الكبيرة. ابدأ بما يُوافق الساعة الثانية عشرة إن كنتَ تنظر إلى ساعة ما، وتابع بعدها نحو الساعة الواحدة، الساعة الثانية، وهكذا حتى تصل إلى اثنتي عشرة عبارة تبعث على الارتياح لديك.

«قم الآن وبعد الكتابة في المكان الموافق للساعة الحادية عشرة بوضع دائرة للتوكيد حول الكلمات التي كتبتها بادئ الأمر في مركز **عجلة**

التركيز، ولاحظ أنَّك تشعر بالفعل بانسجام اهتزازي أكبر مع تلك الفكرة، في حين كنتَ قبل دقائق معدودة بعيدًا كلَّ البعد عن ذاك الاهتزاز».

حالة التعب

ليس لديَّ طاقة، أشعر بالتعب طوال الوقت، بالكاد أستطيع الوصول إلى نهاية اليوم. أواجه وقتًا عصيبًا في مواكبة الأمور التي أحتاج القيام بها، كما أنَّني لا أستمتع بأي شيء لأنَّني جد متعب. **أشعر أنَّني مقهور.**

إنَّ العبارة التي تمثل ما **لا** أُريده هي: **لا أُريد أن أشعر بالتعب.**

أمّا العبارة التي تُمثّل ما أُريده **بالفعل** فهي: **أُريد أن أشعر بالقوة والصحة والحيوية.**

محاولتي الأولى لاعتلاء العجلة «تستطيع أن تشعر إن كانت العبارة تقذف بك بعيدًا نحو الشجيرات، وتستطيع أن تشعر إن كانت عبارتك قريبة من رغبتك بما يكفي لتعتلي متنها فعليًا»:

يجب عليَّ التحكّم بنفسي. «لستَ على متنها»،

لا أستطيع الاستمرار على هذا النحو. «لستَ على متنها»،

أذكر تمامًا أنَّني شعرتُ على نحو أفضل ممَّا أشعر به في هذه اللحظة. «على متنها».

«كانت تلك العبارة قريبة كفاية من النطاق الاهتزازي لرغبتك لتثبت عليها، ولذلك قُم بكتابتها على العجلة عند المكان الموافق للساعة الثانية عشرة. عندما تجد عبارة أخرى، تابع كتابتها حول محيط الدائرة، إذا جاز التعبير، عند الساعة الواحدة، الساعة الثانية، وهكذا دواليك».

عادة ما أكون قويًا. «الساعة 1».

أُحبّ أن أشعر أنّني في حالة جيدة. «الساعة 2».

«لقد تسبب تركيزك الآن بتحسّن كاف في العلاقة الاهتزازية بين مكانك الحالي والمكان الذي تُريد أن تكون فيه بحيث تستطيع الآن البقاء بسهولة على العجلة. هكذا قُم بإكمال معظمها، وتابع التقدم. كلّما قمتَ بوضع المزيد من العبارات التي تتوافق اهتزازيًا مع رغبتك، ازددتَ ثباتًا على هذا الاهتزاز الجديد والمحسّن».

إنّ جسدي متجاوب. «الساعة 3».

أشعر بتحسّن. «الساعة 4».

سأشعر أنّني أكثر قوة يوماً بعد يوم. «الساعة 5».

أتطلّع إلى القيام مجدّدًا بجولات سير يتخللها حوار. «الساعة 6».

من المنعش الخروج إلى الهواء الطلق يوميًا على نحو مُتعمّد. «الساعة 7».

إنّه يوم جميل. «الساعة 8».

أمتلك جسدًا ممتازًا. «الساعة 9».

أُحبّ أن أشعر أنّني في حالة جيدة. «الساعة 10».

هناك الكثير من الأمور التي أستمتع عند القيام بها. «الساعة 11».

«لقد حملتك هذه اللعبة على التركيز على **الشعور** بالتباين الاهتزازي بين مكانك الآن، والمكان الذي تريد أن تكون فيه، وفي هذه المدة الوجيزة، تحسّنت نسبيتك الاهتزازية على نحو هائل، إلى درجة أنّك تستطيع الآن في حقيقة الأمر، أن تكتب عبارة في الدائرة الصغرى في مركز عجلة التركيز الخاصة بك حيث أنت موجود اهتزازيًا الآن، تتوافق مع العبارة التي تمثل رغبتك»: وهي **أشعر بالقوة وبالصحة وبالحيوية!**

حالة الوحدة

ليس لديّ أصدقاء كثر. في الواقع، ليس لديّ صديق مُقرّب واحد حتى، فالمضي وحيدًا في الحياة ليس بالأمر الممتع. لقد حظيتُ بصداقات في الماضي، ولكن لم يترك أيّ منها أثرًا. يبدو أنَّ الناس يبحثون وحسب عمّا يستطيعون أخذه مني، ولكنَّهم لا يُريدون حقًا إعطاء أيّ شيء في المقابل. **أشعر بتثبيط العزيمة. أشعر بالوحدة.**

إنَّ العبارة التي تُمثل ما **لا** أُريده هي: **لا أُريد أن أكون وحيدًا.**

أمّا العبارة التي تُمثل ما أُريده **بالفعل** فهي: **أُريد أن أجد صديقًا حقيقيًا.**

محاولتي الأولى لاعتلاء العجلة «تستطيع أن تشعر إن كانت العبارة تقذف بك بعيدًا نحو الشجيرات، وتستطيع أن تشعر إن كانت عبارتك قريبة من رغبتك بما يكفي لتعتلي متنها فعليًا»:

من الصعب إيجاد صديق حقيقي. «لستَ على متنها».

لم أحظ أبدًا بصديق حقيقي. «لستَ على متنها».

أرى أُناسًا آخرين لديهم علاقات جيدة. «على متنها».

«كانت تلك العبارة قريبة كفاية من النطاق الاهتزازي لرغبتك لتثبت عليها، ولذلك قُم بكتابتها على العجلة عند المكان الموافق للساعة 12».

سبق أن التقيتُ ببعض الأشخاص الذين سعدتُ بصحبتهم. «الساعة 1».

ليس هذا بالأمر الذي يجب أن أُكره نفسي عليه. «الساعة 2».

إن كنتُ أودُّ التعرّف أكثر على شخص ألتقيه، فسأعرف ذلك على الفور. «الساعة 3».

عادةً، عندما يروق لي شخص ما بالفعل، فإنّني أروق له في المقابل. «الساعة 4».

«لقد هدأت مقاومتك الآن إلى حدّ كبير. لقد تحسّنت علاقتك الاهتزازية بالفعل، امضِ قُدمًا».

في الحقيقة، لم أكن أبذل كبير جهد كي ألتقي بأحدهم. «الساعة 5».

ثمّة أشخاص لطيفون في كلّ مكان حولي. «الساعة 6».

هناك آخرون يبحثون كذلك عن علاقات. «الساعة 7».

عندما أشعر بتحسّن، سيبدأ الآخرون الذين يشعرون بالارتياح في الظهور. (الساعة 8).

هناك طرق عديدة للقاء أشخاص جدد. «الساعة 9».

أُحبّ فعليًا التواجد مع الناس. «الساعة 10».

تبدو هذه بداية جديدة. «الساعة 11».

«أنت الآن في انسجام، ولذلك، قُم بكتابة ما يلي في الدائرة المركزية»: **أشعر بالحماس تجاه أصدقائي الجدد الذين في طريقهم إليّ.**

حالة زميل العمل

أتشاطر مكتبًا مع شخص بالكاد أستطيع تحمّل وجوده، ليس لديها شيء لطيف تقوله حول مُعظم الأمور تقريبًا، وهي تُريد أن تتحدّث طوال الوقت. إنّها لا تستمتع بعملها، وتُعاملني كأنّني أحمق عندما أُريد القيام بعملي. أتمنى لو تستقيل أو يتمّ طردها من العمل. إنَّ الحياة أقصر من أن يضطرّ المرء إلى قضاء كلّ هذا الوقت مع شخص مزعج إلى هذه الدرجة. **أشعر بالضيق. أشعر باللوم. أشعر بالغضب.**

إنّ العبارة التي تُمثّل ما لا أُريده هي: **لا أُريد تقاسم المكان مع شخص مزعج.**

أمّا العبارة التي تُمثّل ما أُريده بالفعل فهي: **أُريد قضاء وقتي مع أشخاص يطيب التواجد معهم.**

محاولتي الأولى لاعتلاء العجلة «تستطيع أن تشعر إن كانت العبارة تقذف بك بعيدًا نحو الشجيرات، وتستطيع أن تشعر إن كانت عبارتك قريبة من رغبتك بما يكفي لتعتلي متنها فعليًا»:

أتمنّى لو يتمّ طردها. «لستَ على متنها».

أتمنى لو يتمّ نقل أحدنا. «لستَ على متنها».

أُحبّ أن أشعر بالارتياح أثناء العمل. «على متنها».

«كانت تلك العبارة قريبة كفاية من النطاق الاهتزازي لرغبتك لتثبت عليها، ولذلك قُم بكتابتها على العجلة عند المكان الموافق للساعة 12».

أنا أستمتع بالفعل بما أقوم به أثناء عملي طوال اليوم. «الساعة 1».

أنا أُجيد ما أقوم به أثناء العمل. «الساعة 2».

«لقد تحسّن اهتزازك للتو، ولذلك قُم باستغلال ذلك، واستمرّ إلى أن يسود بالفعل هذا الاهتزاز المُحسّن وهذه المشاعر الجيدة».

أُحبّ أن أُثبت لنفسي أنّني أملك القدرة على التركيز. «الساعة 3».

غالبًا ما يتبع الآخرون خطاي عندما أكون صافي الذهن. «الساعة 4».

لن يضرّني السعي إلى أن أكون مثالًا يُحتذى. «الساعة 5».

لابدّ أنها تمتلك رغبة قوية. «الساعة 6».

في الحقيقة، أنا لا أعرف كلّ الأمور التي تتعامل شريكة مكتبي معها. «الساعة 7».

أنا محظوظ لأنّ حياتي تسير على أفضل ما يُرام. «الساعة 8».

إنّ مُعظم أصدقائي هم أشخاص يطيب التواجد حولهم إلى أبعد حدّ. «الساعة 9».

عندما أُحاول، أستطيع التآلف مع معظم الناس. «الساعة 10».

أنا عازم على بذل جهد أكبر من أجل الوصول إلى التناغم. «الساعة 11».

«قُم الآن بكتابة التالي في الدائرة المركزية»: **أتطلّع قُدمًا إلى علاقتنا المُتحسّنة.**

حالة مهنة التمثيل

لقد أردتُ أن أُصبح ممثلة منذ كنتُ طفلة صغيرة. لقد حضرتُ بعض الفصول، واكتشفتُ أنّني ماهرة جدًا في ذلك. أحصل على دور تمثيلي بين حين وآخر، ولكن لا شيء يبعث على الحماس، ولا شيء يأتي على الشاكلة التي أريد. إنّه أمر صعب. هناك الكثير من الأشخاص الذين يتقدّمون إلى العمل الذي أتقدّم إليه ممّا يجعل الأمر يبدو ميؤوسًا منه. رُبّما يجدر بي نسيان الأمر والبحث عن عمل حقيقي. **أشعر بخيبة الأمل، أشعر بتثبيط العزيمة.**

إنَّ العبارة التي تمثل ما لا أُريده هي: **لا أُريد العمل بجد دون حصد أيّ نتائج.**

أمّا العبارة التي تُمثّل ما أُريده **بالفعل** فهي: **أُريد أن أحصل على دورٍ تمثيليّ عظيم.**

محاولتي الأولى لاعتلاء العجلة «تستطيع أن تشعر إن كانت العبارة تقذف بك بعيدًا نحو الشجيرات، وتستطيع أن تشعر إن كانت عبارتك قريبة من رغبتك بما يكفي لتعتلي متنها فعليًا»:

أحضر تجربة أداء كلّ يوم تقريبًا. «لستَ على متنها».

بالتأكيد سوف يرغب شخص ما في توظيفي. «لستَ على متنها».

لقد كانت تجربة الأداء في الأسبوع الماضي مثيرة حقًا للاهتمام. «على متنها».

«إنَّ نسبيتك الاهتزازية قريبة الآن بما يكفي لاعتلاء العجلة، ولذلك قُم بكتابة تلك العبارة عند المكان الذي يُوافق الساعة 12».

أُحبّ لقاء أناس مثيرين للاهتمام. «الساعة 1».

أشعر أنّي كنتُ مستريحة وأنّني قمتُ بعمل رائع. «الساعة 2».

لا بأس إن لم أكن مناسبة لدور تمثيلي بعينه. «الساعة 3».

في الواقع، لا أُريد أن يتمّ اختياري إلا إذا كنتُ مناسبة تمامًا للدور. «الساعة 4».

لقد وقف الكثير من الممثلين المعروفين في موقفي هذا. «الساعة 5».

تمنحني كلُّ تجربة خبرة أوسع. «الساعة 6».

لقد قمتُ بما يكفي من تجارب الأداء ليذهب عني الخوف. «الساعة 7».

أشعر أنّي أدنو أكثر فأكثر. «الساعة 8».

أشعر أنّ ثقتي تزداد مع كلّ مقابلة عمل. «الساعة 9».

أعتقد أنّي أُبلي بلاء حسنًا في هذا المجال. «الساعة 10».

أُحب كوني ممثلة. «الساعة 11».

«إنَّ اهتزازي رغبتك واعتقادك متوافقان الآن، ولذلك قُم بكتابة العبارة التالية في الدائرة المركزية»: **سأستمتع جدًا بالأدوار العظيمة القادمة إليّ.**

بعد التركيز على أمر غير مرغوب فيه بعض الوقت، وبالتالي تفعيل اهتزازات غير متوافقة مع ما تُريده حقًا، تزداد صعوبة تحويل انتباهك إلى الشيء الذي تُريده. إلا أنك يجب أن تجد طريقة لتركيز انتباهك على نحو مختلف كي تكون قادرًا على خلق شيء مختلف. لقد صُممت عملية

عجلة التركيز من أجل ذلك السبب بالتحديد. إنَّها تُساعدك على القفز من المكان الذي أنت فيه بالضبط، ثمَّ الارتقاء بنفسك نحو اهتزازات أعلى وأعلى. ستنقلك هذه العملية من المقاومة الشديدة إلى اللامقاومة على نحو أسرع من غيرها.

إنَّ مفتاح قوة هذه العملية متضَمَّن في اسمها: **التركيز**. حينما تجد الوقت للتركيز على شيء ما وكتابته على الورق، سيزداد تركيزك «وقوتك». إنَّ عملية رسم الدائرة الكبيرة تُؤكّد نيتك المُتعمّدة على التركيز، بعد ذلك، يعمل تحديدك لموقعك الحالي في البداية على تعزيز التباين الاهتزازي الحاضر في هذه اللحظة. يتطلّب الأمر مزيدًا من التركيز، فقط لاعتلاء العجلة للمرّة الأولى؛ تلك هي لحظة النقلة الاهتزازية الكبرى، ولكن ما إن تتمّ كتابة عبارتك الأولى عند المكان الموافق للساعة 12، سيتطلب البقاء عند ذلك المكان تركيزًا أقل، وعندما تقوم بإضافة عبارة ثانية وثالثة وهلمّ جرًا، يستقرّ اهتزازك، وتتحسّن العلاقة الاهتزازية بين رغبتك واعتقادك.

سنقوم باستخدام هذه العملية في أيِّ موضوع يشكّل أهمية بالنسبة إلينا. سنستخدمه في تحسين الأوضاع والعلاقات، وفي جذب المزيد من المال، والوصول إلى حالات بدنية أفضل. إنَّ هذه العملية جديرة بالتعلّم والتطبيق، فهي قادرة على تحويل مسار حياتك.

الفصل التاسع والثلاثون

تطبيق عملية العثور على ميدان الشعور

إنَّ عملية **العثور على ميدان الشعور** مفيدة إلى حدّ كبير في التأكّد من أنَّك تقوم بإطلاق اهتزاز يخدمك، فهذه العملية تُساعدك على إدراك ما الذي تجذبه في حقيقة الأمر. تعتمد هذه العملية على استخدام خيالك للتظاهر بأنّ رغبتك باتت في المتناول وأنّك تعيش فعليًا تفاصيل تلك الرغبة.

عندما تُركّز على ما يكون عليه شعورك عند تحقق رغبتك، فإنَّك تعجز، في الوقت عينه، عن الشعور بغياب رغبتك. بالتالي، ومع الممارسة، يُمكنك أن تقوم بترجيح الكفة، إذا جاز التعبير، بحيث أنَّه حتى لو لم تتجلّى رغبتك فعليًا بعد، فإنَّك تعرض اهتزازًا يُعادل كونها كذلك، وحينها لا بدَّ لها أن تتجلّى.

إنَّ هدفك في هذه العملية، هو استحضار صور تدفعك إلى عرض اهتزاز يوفّر **السماح** لرغبتك. إنَّ هدفك هو خلق صور **تبعث شعورًا**

جيدًا في داخلك، وهدفك هو العثور على **ميدان الشعور** بما سيكون عليه الحال عند **تحقق** رغبتك وليس العثور على **ميدان الشعور** بما سيكون عليه الحال عند **عدم** تحققها.

تستطيع استخدام أسلوب التّذكّر، إذ **تتذكّر** زمان أشبه ما يكون بما ترغب به الآن، يُمكنك استخدام أسلوب التخيّل إذ **تتخيّل أو تتظاهر** أنَّ ذلك يحدث الآن، أو يُمكنك التركيز على شخص يعيش رغبتك. عند التركيز على تفاصيل الرغبة التي تتبناها، سيتمّ تفعيل جوهرها الاهتزازي في داخلك. ليس من الضروري أن تعيش أمرًا ما في الواقع كي تقوم بعرض اهتزازه، ولكن ما إن تقوم بعرض الاهتزاز الخاص به، فلن يمضي وقت طويل حتى تعيشه حقيقة.

كلَّما مارستَ لعبة **عملية إيجاد ميدان الشعور أكثر**، أصبحتَ أكثر براعة في لعبها، وأصبحَت اللعبة أكثر إمتاعًا. عندما تتظاهر أو تتذكّر على نحو انتقائي، فإنَّك تقوم بتفعيل اهتزازات جديدة، الأمر الذي يُؤدّي إلى إحداث نقلة في نقطة جذبك. عند حدوث تلك النقلة في نقطة جذبك، ستتحسّن حياتك فيما يتعلّق بكلِّ موضوع عثرتَ له على **ميدان جديد للشعور**.

سوف تسير هذه العملية على نحو أفضل إذا كان نطاق مقياس توجيهك العاطفي لديك يتراوح ضمن ما يلي:

10. الإحباط، الضيق، نفاذ الصبر.

11. القهر.

12. خيبة الأمل.

13. الشك.

14. القلق.

15. اللوم.

16. تثبيط العزيمة.

17. الغضب.

الحالة الزوجية

لا زلتُ أُحبّ زوجتي، ولكنَّ علاقتنا لم تعُد كما كانت. عند بداية علاقتنا الزوجية، لم أكن أطيق انتظارًا حتى أراها في نهاية اليوم، أمّا الآن، أصدقكم القول، أنا أخشى العودة إلى البيت نوعًا ما. إنَّها تشكو كثيرًا من أمور مختلفة، وأعتقد أنهَّا تلومني على كلّ ما لا يجري على هواها. لا أُريد الرحيل، ولكن من الأكيد أنَّ البقاء ليس أمرًا ممتعًا كذلك الأمر. **أشعر بالإحباط. أشعر باللوم. أشعر بالضيق.**

أسلوب التذكّر: **أذكر يوم تقابلنا أول مرة. جذبَت انتباهي في الحال. أحببتُ مظهرها، وروحها المرحة. أذكر أنّني لاحظتُ كيف كانت تُصغي جيدًا حين كنتُ أتكلّم، ومدى الارتياح الذي جعلتني أشعر به جراء اهتمامها الشديد بما لديَّ لأقوله. عرفتُ حينها على الفور أنّها شخص أودُّ أن أقضي معه المزيد من الوقت.**

«إنَّ تذكّر حدث سعيد من الماضي هو وسيلة قوية لتحسين اهتزازك، لأنَّه عند عودتك بالذاكرة إلى تلك الأوقات التي تبعث على الشعور الجيد، فإنَّك تقوم بتفعيل الاهتزاز الذي كان فاعلًا حينها. كما أنَّه من غير الممكن بالنسبة إليك التركيز على ما يحدث، وعلى ما قد حدث في الوقت نفسه».

أسلوب التخيّل: **أتخيل نفسي مغادرًا المكتب سعيدًا بانقضاء يوم العمل. أتصوّر نفسي وأنا أستقلّ سيارتي. أنا فخور بهذه السيارة. إنّها الجمال بعينه. أقوم بتشغيل النظام الصوتي داخل السيارة، ليبدأ القرص المضغوط المُفضّل**

لدى زوجتي في العمل. أبتسم لأنّني أعلم أنّها قامَت البارحة بقيادة سيارتي وتشغيل هذه الموسيقى. تُمارس هذه اللعبة المسلّية بحيث أنّها دائمًا ما تترك الموسيقى التي تُحبّها في المسجل. أنا متلهّف الآن إلى العودة إلى المنزل والمكوث معها. إنّها فتاة جذْلةٌ تجعلني أسعد على الدوام لوجودي في صحبتها. أنا شخص محظوظ.

لاحظ أنَّه ما من شيء جديّ أو كثيف يحدث في هذا التصوّر. أنت لا تُحاول التسبب في حدوث أيَّ شيء، ولا تُحاول إعادة تأهيل زوجتك، أو تغييرها. أنت فقط تختلق قصة بهدف واحد لا غير: **أن تحمل نفسك على أن تشعر بشعور جيد في الوقت نفسه الذي تُركّز فيه على أمر مُهمّ بالنسبة إليك.** إنَّ هذه الصورة الخيالية، حتى لو كانت رُبّما محض خيال، قد غيّرت الاهتزاز الذي كنت تقوم بتقديمه مُؤخّرًا فيما يخصّ زوجتك، واهتزاز رغبتك فيما يخصّ زوجتك. لا بُدَّ للأمور من أن تشرع في التحسّن الآن، وعلى أقل تقدير، أصبحتَ تشعر الآن بشعور جيد.

حالة الوفرة

لسنوات كان لكلٍّ منَّا أنا وزوجي وظيفة، وقد قُمنا بادخار بعض المال، وليس بالمبلغ الكبير، ولكنَّه يكفي للعيش عليه عامًا. كان لدينا فكرة عظيمة حقًا للبدء في مشروع تجاري خاص بنا، إضافة إلى أنّ صديقًا لنا كان يملك ما يكفي من المال لمساعدتنا على الانطلاق، ولكن الآن، وبعد مضي سنتين، لا نزال نأخذ مالًا من المبلغ المُدخر للعيش عليه، وراح حسابنا الادخاري يتضاءل بسرعة. **أشعر بالقلق. أشعر بتثبيط العزيمة.**

أسلوب التذكّر: أذكر استلامي لأجري الحقيقي الأول، ومدى روعة شعوري وقتها. لم يكن هناك أيُّ فواتير مترتبة علي، كما أنَّ إعطائي هذا الكمّ

من المال دفعة واحدة جعلني أشعر أنّي غني. أذكر أنّي كنتُ أتقد حماسة لأنّني سأتلقّى أسبوعًا بعد آخر، أجرًا بعد آخر.

«إنَّ إعادة تفعيل ذكرى تبعث على الشعور الجيد هي أسلوب مفيد إلى أبعد حدّ، لأنّها أمر قد حدث لك بالفعل، ولهذا فإنّ له طبيعة واقعية أو حقيقية، الأمر الذي يحمل لك اهتزازًا مُتناقضًا بعض الشيء. بعبارة أُخرى، أنت تُصدّقه. عندما تلج إلى ماضيك وتقوم بتفعيل اعتقاد يتوافق مع رغبتك الحالية، فإنَّك الآن في هذه اللحظة، في حالة انسجام اهتزازي، وسوف تتحسّن الآن الأمور التي تتجلّى لك».

أسلوب التخيّل: **أقوم الآن بكتابة أمر الصرف الأخير لسداد المبلغ الذي أقرضنا إياه صديقنا من أجل البدء بمشروعنا الخاص. إنّه متفاجئ ومسرور من قدرتنا على السداد بهذه السرعة. أستطيع أن أتصوّر مدى سعادة زوجي عندما يقوم بتسليم أمر الصرف الأخير لصديقنا. يا لهما من صديقين حقيقيين. لقد منحني إيمان صديقنا برؤيتنا شعورًا جيدًا، كما أنّه من الرائع أن تُؤتي فكرتنا ثمارها، وها نحن نحصد نجاحًا باهرًا. ما زلنا في البداية، وهناك الكثير من قادم الأمور نكتشفه، ونستمتع به.**

«إنَّك لا تستطيع التركيز على ما تُريد وعلى ما لا تُريد في الوقت نفسه. من خلال استخدام خيالك على نحو مُتعمّد من أجل استحضار سيناريو يبعث على شعور جيد، فإنَّك تقوم على الفور بإلهاء نفسك عن الواقع غير المرغوب فيه، وسيتحوّل اهتزازك فورًا، سامحًا بانسجامك الاهتزازي مع رغباتك المتفردة».

إذا ما فهمتَ بحقّ قوة اهتزازك، فلن تقوم بالتركيز أبدًا على واقع غير مرغوب فيه مجددًا، لأنَّ واقعك مؤقت للغاية، ومن الممكن تشكيله بسهولة على هيئة أوضاع وأحداث وسيناريوهات وظروف تسرّك.

حالة الكوكب

لا يبدو الكوكب مستقرًا. هناك الكثير من الزلازل والانزلاقات الطينية وموجات المد العملاقة، والأعاصير التي تضرب على نحو مفاجئ مسببة الدمار. أكاد لا أرغب في أن تُغادر أسرتي البيت مخافة أن يحدث أمر ما فنتفرّق عن بعضنا البعض، أو يتأذى أحدنا أو حتى ما هو أسوأ. **أشعر بالقلق. أشعر بانعدام الأمان. أشعر بالخوف.**

أسلوب التذكّر: أتذكّر حين كنتُ طفلاً، أعيشُ في المنزل مع والديّ. كان هناك شجيرتا ليلك كبيرتان في الحديقة الأمامية قُبالة السور. كان من عادة والدتي السماح لي باستخدام بعض البطانيات القديمة في الخارج، كما أذكر استخدام الملاقط لنصب خيمة بين الشجيرتين. قضيتُ ساعات هناك أنصبها وأُعيد ترتيبها، وألعب بالألعاب التي أحضرتها من غرفتي.

«كما ترى، ليس من الضروري أن تقوم بحلّ مشاكل العالم، أو حتى مشاكلك الخاصة، كشرط لتشعر أنّك في حالة جيّدة. بمجرّد قيامك بتذكّر لحظات مُرضية من الماضي، تستطيع إعادة تفعيل اهتزاز **العافية** الخاص بك، وعندما **تشعر بالعافية** على نحو مُستمرّ، فلا يُمكن لغير **العافية** أن يكون حاضرًا في تجربتك».

أسلوب التخيّل: أرى نفسي مع زوجتي وأولادي نترجّل من سيارتنا أمام هذا الفندق الرائع في الجبال. إنّه ليس بالمكان المشهور جدًا، لكنّنا نذهب هناك كلَّ عام. يتطلّع الأولاد دائمًا إلى القدوم هنا لأنّه يُسمح لهم باللهو في المكان برمته. دائمًا ما يلتقون هناك بأطفال آخرين، يبدو هذا المحيط الخالي من الهمّ رائعًا بالنسبة إلينا جميعًا. لا نُحاول وضع أيّ جداول صارمة. نقوم فقط بما يحلو لنا عندما يحلو لنا.

«إنَّ ممارسة تدبُّر الأفكار من أجل الإنتاج المُتعمّد لشعور ما بدلًا من التفكير بفكرة واحدة، ثمّ الحصول على استجابة شعورية هي أداة قيّمة

جدًا. عندما تهتمّ بشعورك، وتقوم باختيار أفكارك تبعًا للشعور الذي تبعث عليه، ستكون في موقع المُتحكم باهتزازاتك والعلاقة بين رغباتك واعتقاداتك».

يعتقد كثير من الناس أنّ أحلام اليقظة أو التخيّلات ما هي إلا استثمار تافه للوقت، فيما نراه نحن استخدامًا لنظام توجيهك العاطفي بهدف توجيه طاقة تفكيرك نحو تفعيل الاهتزاز، والذي هو نقطة جذبك. إنّنا نراه بمثابة خلق مُتعمّد فعال.

ما من كبير اختلاف بين التذكّر والتخيّل، لأنّه في الحالتين كلتيهما لا يكون موضوع اهتمامك مُتجليًا حقيقة في واقعك الآني. عندما تُركّز على نحو إيجابي، بمعزل عمّا يحدث الآن أيّ كان، ستتمكّن من تفعيل اهتزاز من شأنه جذب شيء مُختلف إلى تجربتك. لكن إذا بقيت مصرًا على إيلاء اهتمامك إلى الواقع القائم وحسب، فلا شيء سيتغيّر.

الفصل الأربعون

تطبيق عملية التحرر من الدَّين

ستسير هذه العملية على نحو أفضل إذا كان نطاق مقياس التوجيه العاطفي لديك يتراوح ضمن ما يلي:

10. الإحباط، الضيق، نفاذ الصبر.
11. القهر.
12. خيبة الأمل.
13. الشكّ.
14. القلق.
15. اللوم.
16. تثبيط العزيمة.
17. الغضب.
18. الانتقام.

19. الكراهية، الغيظ.

20. الغيرة.

21. إنعدام الأمن، الشعور بالذنب، عدم الجدارة.

22. الخوف، الحزن، الاكتئاب، اليأس، العجز.

من أجل البدء في **عملية التحرر من الدَّين**، احصل على دفتر ذي جداول عمودية بقدر ما لديك من نفقات شهرية. الآن، وابتداءً من العمود عند أقصى اليمين، اكتب عنوانًا يصف أكبر إنفاق شهري لديك. على سبيل المثال، إذا ما كان أمر الصرف الأكبر هو ذاك الخاص بمنزلك، ستقوم عندها بعنونة التالي: **قسط المنزل**. يلي ذلك، وفي السطر الأول تحت العنوان، قُم بكتابة القيمة النقدية لقسط المنزل. قم الآن بوضع دائرة حول هذا المبلغ والذي يمثل المبلغ الذي أنت مُلزم بدفعه شهريًا. بعدها، وفي السطر الثالث، قُم بتدوين كامل قيمة الدَين المُستحق الدفع تحت فئة **أقساط المنزل**.

تاليًا، وفي العمود الثاني، قُم بإدخال ثاني أكبر قسط، ثمّ الثالث في العمود الثالث، وهكذا دواليك. ثمّ اكتب بالعرض على أعلى الورقة **التوكيد** التالي: **إنَّ رغبتي هي الحفاظ على وعدي فيما يخصّ جميع هذه الالتزامات المالية، كما سأقوم في بعض الحالات بتسديد ضعف ما هو مطلوب.**

في كلِّ مرة تتلقّى فيها فاتورة، أخرج الدفتر ذا الجداول العمودية وقُم في حال لزم الأمر، بتعديل المبلغ الشهري الأدنى المطلوب. إن بقي كما هو اكتُب الرقم نفسه.

عندما تتلقّى فاتورة للمرة الأولى، أو عند استحقاق موعد سداد القسط على الفئة في أقصى يسار الجدول «بعبارة أُخرى، الأقل بين الأقساط التي تسددها كلّ شهر»، اكتب قيمة القسط ضعف ما هو

مطلوب. عندما تقوم بذلك، قم بكتابة المبلغ الجديد المستحق الدفع.

قد يبدو هذا غريبًا بعض الشيء بالنسبة إليك حين تبدأ في ممارسة هذه اللعبة، ولكن حتى لو لم تكن تمتلك المال الكافي لتسديد ما أنت مدين به في جميع هذه الجداول، تابع مضاعفة القسط على أقصى يسار الجدول. اشعُر بالسعادة لأنَّك لم تكتفِ بالوفاء بالوعد الذي قطعته على نفسك ببذَل ما في وسعك لسداد كلِّ ما أنت مدين به وحسب، بل لتسديدك ضعف المبلغ في بعض الحالات.

لأنَّك أصبحتَ تنظر الآن إلى أمورك المالية بطريقة جديدة، سيبدأ اهتزازك في التحوّل على الفور. عندما تشعر ولو بأدنى قدر من الفخر من خلال الحفاظ على وعدك، سيتحول اهتزازك. عند حفاظك على الوعد بمضاعفة بعض الأقساط، سيبدأ اهتزازك في التحوّل، ومن خلال هذا التحوّل، مهما كان ضئيلًا سوف تشرع الأمور الآن بالتغيُّر في وضعك المالي.

إذا ما كنت ستمنح وقتًا لإدراج كلِّ ما أنت مدين به على دفتر الجداول العمودية، سيبدأ انتباهك المركّز حديثًا في تفعيل الظروف على نحو إيجابي حول موضوع المال من أجلك. عوضًا عن الإحساس بتثبيط العزيمة عندما تجد فاتورة جديدة في صندوق بريدك، سوف تشعر بالتوق لإدخال الفاتورة في دفتر جداولك العمودية. من خلال هذا التحول في وجهة النظر وفي الاهتزاز، ستبدأ أمورك المالية في التغيّر.

سوف يظهر مالٌ لم تكن تتوقّعه في تجربتك. سوف تكشف الصفقات عن نفسها، الأمر الذي سيزيد أموالك بقدر لم تكن لتتوقّعه. ستطرأ كلُّ أصناف الأمور المالية غير الاعتيادية، وعندما يحدث ذلك، كُن مُدركًا على نحو واعٍ أنَّ هذه الأمور تحدث كاستجابة لانتباهك المُركّز حديثًا، والتحوّل المُترتب على ذلك في اهتزازك.

عندما يظهر المال الإضافي، ستجد نفسك توّاقًا إلى إدراج دفعة أُخرى عند أقصى يسار الجدول. عاجلًا سوف يتمّ سداد قيمة الدَّين الأقل، وتستطيع إزالة العمود عن اللوح. سيختفي عمود بعد آخر عندما تتسع الفجوة المالية بين الوارد والصادر.

سوف يتحسن إحساسك **بالعافية** المالية من اليوم الأول الذي تُمارس فيه هذه اللعبة. إذا أخذتّ هذه اللعبة على محمل الجدّ، فسيبدأ اهتزازك فيما يخص المال في التحوّل على نحو واضح جدًا بحيث تستطيع أن تكون في وقت قصير بريء الذمة من الدَين، إذا ما كانت تلك رغبتك.

ما من خطب في الدّين، لكن إن شكَّل دَينك عبئًا ثقيلًا على كاهلك، فإنَّ اهتزازك فيما يخصّ المال يتسم بالمقاومة. عندما يُزاح العبء، وتشعر أنَّك أكثر راحة وتحررًا، سيتمّ إزالة مقاومتك، وستكون حينها في موضع السماح **للعافية** أن تتدفّق بغزارة إلى تجربتك.

إنَّ كلَّ العمليات التي تُساعدك على أن تشعر على نحو أفضل سوف تُحدث نقلة اهتزازية فيما يخصّ المال. على أيٍّ حال، تكون هذه العملية فعالة على وجه الخصوص إذا ما كنتَ تُواجه صعوبات في وضعك المالي، لأنَّها ستحملك على النظر إلى وضعك المالي من منظور مختلف.

دون أن تعي ذلك، سوف تتبنى، يومًا بعد يوم، نمطًا اهتزازيًا فيما يخصّ المال كاستجابة لما يحدث، في حين لم يكن لديك سيطرة اهتزازية عندما لم تكن تملك سوى استجابة شعورية للوضع.

إنَّ **عملية التحرر من المديونية** هذه تستدعي منك النهج المسؤول ذاته الذي أنت مُتعوّد عليه حيال المال، كونها تتطلّب منك تسجيل وتحديد حجم ديونك، وهلمّ جرًا، ولكنَّها تستدعي منك في الوقت ذاته منظورًا مختلفًا. سوف تبدأ على الفور باستشعار التحوّل عندما تُفكّر فيما تستطيع فعله بدلًا من التفكير فيما أنت عاجز على فعله. إنَّه نهجٌ

عملي بنكهة المرح، والذي من شأنه إحداث نقلة في طاقتك وتوجيهها نحو رغبتك.

إذا ما واصلتَ هذه العملية عدة أسابيع، فسيتمّ خلال تلك الفترة القصيرة استبدال الخوف والرهبة، اللذين رُبّما تكون كونتهما فيما يخصّ موضوع المال، بالأمل والمرح والشغف. ستقودك هذه اللعبة إلى التحرر من الدَّين إن كانت تلك رغبتك، إنَّها تساعدك لمرة واحدة وإلى الأبد على تحقيق التوازن في طاقتك فيما يخصّ المال. إنَّنا نعدك أنَّه: ما إن تُحقق التوازن في طاقتك حيال المال، حتى يدخل توازنك المالي برمته في حالة انسجام هو الآخر. لكن في غياب توازن الطاقات، لن يكون هناك أيُّ توازن مالي.

الفصل الحادي والأربعون

تطبيق عملية إحالة الأمر إلى المدير

تخيّل أنَّك المالك لشركة ضخمة وأنَّ هناك آلاف الأشخاص الذين يعملون لحسابك. منهم من يعمل في صناعة وتسويق منتجاتك، ومنهم أمناء السجلات، والمحاسبون والمستشارون، وهناك الفنانون وخبراء الدعاية، وآلاف الأشخاص الذين يعملون كلّهم لإنجاح مؤسستك.

تخيّل الآن أنَّك لا تتعامل مع أولئك الأشخاص على صعيد شخصي، إنَّما لديك مدير يتولّى ذلك، يتفهمهم، ويُسدي النصيحة إليهم ويُوجههم. بالتالي، كلَّما راودتك فكرة حول أمر ما، تقوم بشرحها لمديرك الذي يقول: «سأهتمّ بهذا الأمر على الفور»، وكذلك يفعل بكفاءة وفعالية ودقة تمامًا كما تودُّ أنت.

رُبّما تقول لنفسك الآن: «ليتني أحظى بمدير كهذا: شخص يُمكنني الاعتماد عليه، شخص يعمل نيابة عني»، نقول لك بالمقابل: **لديك بالفعل مدير يتمتع بكلّ ما ذُكر وأكثر. لديك مُدير يعمل لحسابك يُدعى قانون الجذب، ما عليك إلا أن تطلب كي يُسارع هذا المدير الكوني إلى تلبية طلبك.**

إنَّ مفتاح النجاح لهذه العملية هو الطلب مع **توقع** تحقق هذا الطلب. إنَّه أشبه بأن تطلب شيئًا من شخص تثق به، شخص لن يخذلك أبدًا، وكلُّك يقين أنَّه سيتولّى الأمر. هذا هو الموقف الذي ينبغي أن تطلب من الكون انطلاقًا منه. **قُم بالطلب انطلاقًا من توقّع النتائج.**

سوف تسير هذه العملية على نحو أفضل إذا كان نطاق مقياس التوجيه العاطفي لديك يتراوح ضمن ما يلي:

10. الإحباط، الضيق، نفاذ الصبر.

11. القهر.

12. خيبة الأمل.

13. الشك.

14. القلق.

15. اللوم.

16. تثبيط العزيمة.

17. الغضب.

حالة الجيران

طالما أحببتُ هذا الحي، ولكن فيما بعد انتقل بعض الأشخاص للعيش في الجوار، وهم بالفعل جيران مريعون. يستخدم كلبهم فناءنا لقضاء حاجته، وهم يمتلكون ثلاث أو أربع سيارات خردة مركونة في الطريق الخاص بهم عوضًا عن أن تكون في الشارع أو أمام المنزل، كما أشعر بالإحراج من استقبال الزائرين. **أشعر باللوم. أشعر بتثبيط العزيمة. أشعر بالغضب.**

إلا أنَّني أتذكر الآن أنَّ لديَّ ذاك المدير الكوني القادر والفاعل

والمُستعدّ، والذي يعمل بجلاء لحسابي، ولذلك فإنّني أطلب التالي، باذلًا قصارى جهدي لأتذكّر أنَّ هذا المدير بارع حقًا وسوف يكون قادرًا على تلبية طلباتي بفاعلية:

أودُّ لو يجد هذا الكلب مكانًا آخر، بعيدًا عن فنائي.

أودُّ لو تُزاح سيارات الخردة هذه من الشارع.

أودُّ إقامة علاقة جيدة مع جيراني.

أُريد أن أكون فخورًا بالعيش في هذا الشارع.

أشكرك على اهتمامك بهذه الأمور.

حالة صيانة المنزل

يُكلّف منزلنا ثروة فقط لإبقاء الأشياء تعمل. لم يتمّ بناؤه على نحو جيد منذ البداية، وأصبح عمره الآن عشر سنوات، وها هي الأشياء تتداعى باستمرار. أنّى التفتُ أجد شيئًا ما في حاجة إلى إصلاح. **أشعر بالإحباط. أشعر بالقهر. أشعر بخيبة الأمل. أشعر بتثبيط العزيمة.**

إلا أنّني أتذكّر الآن أنّه لديَّ ذاك المدير الكوني القادر والفاعل والمُستعدّ، والذي يعمل بجلاء لحسابي، ولذلك أطلب التالي، باذلًا قصارى جهدي لأتذكّر أنَّ هذا المدير بارع حقًا وسوف يكون قادرًا على تلبية طلباتي بفاعلية:

أرجو إيجاد عامل صيانة موهوب متعدد الاختصاصات يتقاضى أجرًا معقولًا.

أُريد منه أن يُحدد الأمور التي ينبغي استبدالها.

أرجو منك تحديد أماكن تُوفّر تلك الأشياء بسعر معقول جدًا.

أودُّ معرفة المزايا العديدة لهذه الملكية العتيقة.

أودُّ التخلّص من السلبيات السابقة لهذه الملكية العتيقة.

هذا كلُّ شيء حتى الآن، شكرًا على اهتمامك بهذه الأمور.

حالة الابن الراشد

لديّ ابنة راشدة، وهي غاضبة مني على الدوام. بغضّ النظر عن الوقت الذي أقضيه معها، فهو غير كاف البتة. عندما أكون معها، فإنَّها تقضي معظم الوقت في الشكوى من أنَّنا لا نُمضي وقتًا كافيًا سويًا! أنا مشغول جدًا، وليس لدي مُتسع من الوقت أقضيه معها، إلا أنَّه من غير المسلي في الواقع التواجد معها بسبب الطريقة التي تشعر بها. **أشعر بالذنب. أشعر بالغضب. أشعر بخيبة الأمل.**

إلا أنّي أتذكّر الآن أنَّه لديَّ هذا المدير الكوني القادر والفاعل والمُستعدّ، والذي يعمل بجلاء لحسابي، ولذلك أطلب التالي، باذلًا قصارى جهدي لأتذكّر أنَّ هذا المدير بارع حقًا وسوف يكون قادرًا على تلبية طلباتي بفاعلية:

قُم بتضخيم أفضل الصفات التي تتمتع بها ابنتي في نظري.

قُم بتضخيم أفضل صفاتي في نظر ابنتي.

ذكّر كلًّا منّا، عدّة مرات في اليوم، بالحياة الرغيدة التي نعيشها.

قُم بتهيئة نزهات رائعة بالفعل نُمضيها معًا.

اعتنِ بعض هذه التفاصيل التي تأخذ الكثير من وقتي.

هذا كلّ شيء حتى الآن. شكرًا على اهتمامك بهذه الأمور.

حالة الوفرة

لسنوات كان لكلٍّ منّا أنا وزوجي وظيفة، وقد قُمنا بادخار بعض المال، وليس بالمبلغ الكبير، ولكنَّه يكفي للعيش عليه عامًا. كان لدينا

فكرة عظيمة حقًا للبدء في مشروع تجاري خاص بنا، إضافة إلى أنّ صديقًا لنا كان يملك ما يكفي من المال لمساعدتنا على الانطلاق، ولكن الآن، وبعد مضي سنتين، لا نزال نأخذ مالًا من المبلغ المُدخر للعيش عليه، وراح حسابنا الادخاري يتضاءل بسرعة. **أشعر بالقلق. أشعر بتثبيط العزيمة.**

إلا أنّني أتذكّر الآن أنّه لديَّ هذا المدير الكوني القادر والفاعل والمُستعدّ، والذي يعمل بجلاء لحسابي، ولذلك أطلب التالي، باذلًا قصارى جهدي لأتذكّر أنَّ هذا المدير بارع حقًا وسوف يكون قادرًا على تلبية طلباتي بفاعلية:

أرجو أن تهيئ لنا تدفقًا قويًا وثابتًا للعملاء.

أودُّ أن تُلهم الناس كي يتحدّثوا عن عملنا في أرجاء المنطقة.

أودُّ لو تُلهمنا القيام بالأعمال المناسبة.

أودُّ لو تساعد صديقنا على أن يشعر بامتناننا العميق لمساعدته.

أودُّ لو توفّر لنا طاقم العمل الذي سوف نحتاجه لتشغيل هذا المشروع التجاري الآخذ بالتوسّع.

هذا كلُّ شيء حتى الآن. شكرًا على اهتمامك بهذه الأمور.

حالة الوحدة

ليس لديّ أصدقاء كثر. في الواقع، ليس لديّ صديق مُقرّب واحد حتى، فالمضي وحيدًا في الحياة ليس بالأمر الممتع. لقد حظيتُ بصداقات في الماضي، ولكن لم يترك أيّ منها أثرًا. يبدو أنَّ الناس يبحثون وحسب عمّا يستطيعون أخذه مني، ولكنّهم لا يُريدون حقًا إعطاء أيّ شيء في المقابل. **أشعر بتثبيط العزيمة. أشعر بالوحدة.**

إلا أنني أتذكّر الآن أنّه لديَّ هذا المدير الكوني القادر والفاعل والمستعد، والذي يعمل بجلاء لحسابي، ولذلك أطلب التالي، باذلًا قصارى جهدي لأتذكّر أنّ هذا المدير بارع حقًا وسوف يكون قادرًا على تلبية طلباتي بفاعلية:

أرجو تهيئة بعض الظروف التي تسمح لي بلقاء بعض الأشخاص اللّطفاء.

أودُّ لو تهيئ أُناسًا يتوافقون معي ليقوموا بمواعدتي.

أودُّ لو يكونون مثيرين للاهتمام، مرحين، ومكتفين ذاتيًا.

أُفضّل لو ألتقي بالأشخاص بطريقة تبدو طبيعية وتلقائية تمامًا.

أودُّ لو يبدأ هذا الأمر في الحدوث على الفور.

هذا كلُّ شيء حتى الآن. شكرًا على اهتمامك بهذه الأمور.

حالة تدخل الأهل

لم أعد أُقيم في منزل والديَّ منذ أكثر من عشر سنوات، ولكنَّ والدتي ما زالت تظنّ أنَّها ينبغي أن تُملي عليَّ ما أفعله، ولذلك، أنا أتجنبها لأنّني لا أُحبّ أن أكون مرؤوسًا من أحد. إنَّ ذلك يثير غضبها، وهو أمر أشدّ سوءًا حتى. إلا أنها عندما نكون سويًا، تُعاملني كما لو أنَّني لا أعرف كيف أعيش حياتي. **أشعر باللوم. أشعر بالغضب.**

إلا أنَّني أتذكّر الآن أنَّه لديَّ هذا المدير الكوني القادر والفاعل والمُستعدّ، والذي يعمل بجلاء لحسابي، ولذلك أطلب التالي، باذلًا أقصى جهدي لأتذكّر أنَّ هذا المدير بارع حقًا وسوف يكون قادرًا على تلبية طلباتي بفاعلية:

رجاء قُم بتذكير والدتي أنّني أصبحت شخصًا راشدًا.

أرجو لفت نظر والدتي إلى مدى براعتي.

أرجو لو تُخفف بكلّ محبة من أيّ انزعاج لدى والدتي.

أرجو توجيه والدتي إلى أشياء أُخرى قيمة تُوليها اهتمامها.

ساعد والدتي على أن تعرف مدى محبتي لها.

قُم بتنظيم أوقات لقاءاتنا بحيث يكون كلانا حسن المزاج.

هذا كلُّ شيء حتى الآن. شكرًا على اهتمامك بهذه الأمور.

حالة مهنة التمثيل

لقد أردتُ أن أُصبح ممثلة منذ كنتُ طفلة صغيرة. لقد حضرتُ بعض الفصول، واكتشفتُ أنّني ماهرة جدًا في ذلك. أحصل على دور تمثيلي بين حين وآخر، ولكن لا شيء يبعث على الحماس، ولا شيء يأتي على الشاكلة التي أريد. إنَّه أمر صعب. هناك الكثير من الأشخاص الذين يتقدّمون إلى العمل الذي أتقدّم إليه ممَّا يجعل الأمر يبدو ميؤوسًا منه. رُبّما يجدر بي نسيان الأمر والبحث عن عمل حقيقي. **أشعر بخيبة الأمل، أشعر بتثبيط العزيمة.**

إلا أنَّني أتذكّر الآن أنَّه لديَّ هذا المدير الكوني القادر والفاعل والمُستعدّ، والذي يعمل بجلاء لحسابي، ولذلك أطلب التالي، باذلًا قصارى جهدي لأتذكّر أنَّ هذا المدير بارع حقًا وسوف يكون قادرًا على تلبية طلباتي بفاعلية:

قُم بتنظيم تجارب أداء رائعة من أجلي.

انشُر الخبر أنّني مُتوفّرة وأنّني بارعة.

اجعل أوراق سيرتي الذاتية في قمّة كومة الطلبات.

هيئ لي المُدرّبين الذين من شأنهم تعزيز موهبتي الناشئة.

هذا كلُّ شيء حتى الآن. شكرًا على اهتمامك بهذه الأمور.

حالة عدم التوازن المالي

لم يسبق لي أن أحرزتُ تقدّمًا على المستوى المالي. يبدو أنّه دائمًا ما تظهر لي أمور غير مُتوقّعة تضطرّني إلى إنفاق كلّ ما أجنيه، بالإضافة إلى دين كبير مُترتب على البطاقة الائتمانية، ولذلك أنا في واقع الأمر أُنفق أكثر ممًّا أكسب. أُحاول القيام بجدولة نفقاتنا، ولكنَّ كلّ الأمور مُكلفة للغاية. تعمل زوجتي، وهذا يُساعد، ولكنَّ أطفالنا يكبرون وتزداد المصاريف. **أشعر بالقلق. أشعر بتثبيط العزيمة.**

إلا أنّني أتذكّر الآن أنّه لديَّ هذا المدير الكوني القادر والفاعل والمُستعدّ، والذي يعمل بجلاء لحسابي، ولذلك أطلب التالي، باذلًا قصارى جهدي لأتذكّر أنَّ هذا المدير بارع حقًا وسوف يكون قادرًا على تلبية طلباتي بفاعلية:

قُم باتخاذ ما يلزم لزيادة راتبي.

قُم باتخاذ ما يلزم لزيادة راتب زوجتي.

اعثر لي على بطاقات ائتمان ذات عمولة منخفضة.

ذكّرني من وقت لآخر بمدى روعة الحياة التي أعيشها.

اغرس في نفسي ونفس زوجتي التقدير للأشياء الرائعة التي لدينا.

أرشدنا، بطريقة ما، إلى اتخاذ أفضل القرارات المالية بما يتناسب مع وضعنا الراهن.

هذا كلُّ شيء حتى الآن. شكرًا على اهتمامك بهذه الأمور.

حالة الأمان المالي

لقد عملنا أنا وزوجي طوال حياتنا. طالما كنّا حريصين جدًا على مالنا، لأنّنا كنّا نعلم أنّنا في يوم ما سوف نرغب في التقاعد. تمكّنا أنا

وزوجي من جمع سلة مدخرات التقاعد. ارتأى ابننا الذي يعمل في مجالِ الوساطة المالية، أنّنا يجب أن نسمح له باستثمار المال، وبالتالي نتمكّن من زيادة مدخراتنا من أجل تقاعدنا. هكذا فقد أعطيناه المال ليتولّى الأمر، والآن ذهب كلُّ شيء. كلُّ ما عملنا من أجله طوال حياتنا. لا أرى كيف سنتمكّن من التقاعد يومًا. **أشعر بالقلق. أشعر بتثبيط العزيمة. أشعر باللوم. أشعر بالغضب. أشعر بانعدام الأمان. أشعر بالخوف.**

إلا أنني أتذكّر الآن أنّه لديَّ هذا المدير الكوني القادر والفاعل والمُستعدّ، والذي يعمل بجلاء لحسابي، ولذلك أطلب التالي، باذلًا قصارى جهدي لأتذكّر أنَّ هذا المدير بارع حقًا وسوف يكون قادرًا على تلبية طلباتي بفاعلية:

ساعدنا على استعادة شعورنا بالازدهار.

اعثر لنا على طريقة أسرع لجمع المال من المصادر المُتوفّرة أمامنا.

الفت نظرنا إلى أيّ مزايا حالية رُبّما لم ننتبه إليها.

فليعلم ابننا أنّنا لا نحمل أيَّ ضغائن.

ألهمنا كي نتبنى «انطلاقة جديدة».

هذا كلُّ شيء حتى الآن. شكرًا على اهتمامك بهذه الأمور.

حالة السفر

أشعر أنّني محدود للغاية، يبدو أنّني قادر على استكشاف وفهم جزء يسير من هذا العالم وحسب. هناك أماكن كثيرة أودُّ زيارتها، لكنّني عاجز عن الحصول على إجازة من عملي تكفي للسفر بعيدًا، أو للإقامة زمنًا يسمح حقًا باستكشاف أيِّ شيء. أشعر أنَّ أمورًا كثيرة تفوتني. **أشعر بالضجر. أشعر بخيبة الأمل.**

إلا أنني أتذكر الآن أنَّه لديَّ هذا المدير الكوني القادر والفاعل والمُستعدّ، والذي يعمل بجلاء لحسابي، ولذلك أطلب التالي، باذلًا أقصى جهدي لأتذكّر أنَّ هذا المدير بارع حقًا وسوف يكون قادرًا على تلبية طلباتي بفاعلية:

أفسِح مجالًا في جدول مواعيدي لإجازة استكشافية.

قُم بتهيئة خط سير يُرضي الكثير من اهتماماتي في رحلتي الأولى هذه.

انظُر فيما يُمكنك فعله لتجد أسعارًا مناسبة لكلّ شيء تتضمّنه الرحلة.

قُم بنقل المعلومات إليّ حال معرفتك بها، حتى لو لم تكن الرحلة قريبة المنال.

هذا كلُّ شيء حتى الآن. أشكرك على اهتمامك بهذه الأمور.

حالة البيئة

أخشى أنَّنا نُدمّر كوكبنا. لم يعُد الهواء نقيًا كسابق عهده. لا تستطيع أن تشرب الماء، إنَّه سام. تموت الأسماك، وتذوب كتل الجليد. **أشعر باللوم. أشعر بالغضب. أشعر بانعدام الأمان. أشعر بالخوف.**

إلا أنني أتذكر الآن أنَّه لديَّ هذا المدير الكوني القادر والفاعل والمُستعدّ، والذي يعمل بجلاء لحسابي، ولذلك أطلب التالي، باذلًا أقصى جهدي لأتذكّر أنَّ هذا المدير بارع حقًا وسوف يكون قادرًا على تلبية طلباتي بفاعلية:

تأكّد من أنّ مكونات الكوكب تعمل على نحو صحيح «أي الأرض في مدارها، حركة المياه عبر الكوكب، قوة الجاذبية».

أعِد لمياهنا النقاء كسابق عهدها.

قُم بتهيئة المناخ المناسب لعافية الأرض.

أَرِني دليلًا على عافية الكوكب كلّما تسنى لك.

هذا كلُّ شيء حتى الآن. أشكرك على اهتمامك بهذه الأمور.

حالة الحكومة

لقد سئمتُ من عدم كفاءة البيروقراطية الحكومية. هناك الكثير من المتطلبات الحكومية التي تضطرّك إلى استخدام أشخاص يجدر بك ألا تحتاج إليهم، فقط من أجل ملء الاستمارات البيروقراطية. ليست البيروقراطية شخصًا أتصل به هاتفيًا أتلقّى منه اجابات شخصية على سؤال ما. لقد أضعتُ الكثير من وقتي في محاولة فهم ما ينبغي عليَّ فعله كي أتمكّن من القيام بالأمور على النحو الذي يُريدونه من المرة الأولى. نحتاج نظام مكاتب اجراءات أفضل. **أشعر بالإحباط. أشعر بالقهر. أشعر باللوم.**

إلا أنني أتذكر الآن أنَّه لديَّ هذا المدير الكوني القادر والفاعل والمُستعدّ، والذي يعمل بجلاء لحسابي، ولذلك أطلب التالي، باذلًا أقصى جهدي لأتذكّر أنَّ هذا المدير بارع حقًا وسوف يكون قادرًا على تلبية طلباتي بفاعلية:

قُم بتهيئة تبوء موظفين فاعلين للمناصب الحكومية.

ساعِد حكومتنا على وضع استمارات ومبادئ توجيهية سهلة الاستخدام.

هيئ لي أشخاصًا يفهمون المتطلبات.

أوجِد لنا وسيلة للامتثال السلس لهذه المتطلبات.

ذكّرني في كثير من الأحيان بالأمور التي هي في مصلحتي العليا، والتي يجب أن أوليها اهتمامي.

هذا كلُّ شيء حتى الآن. أشكرك على اهتمامك بهذه الأمور.

حالة العجز المالي للحكومة

إنَّ حكومتنا عاجزة ولا تتمتع بالكفاءة العالية. إذا ما كانت في حاجة إلى المال، فإنَّها تكتفي بتحصيله منا على نحو اعتباطي. ليس هناك أيُّ مساءلة مالية، ويتمّ إنفاق المال بغباء، وبعدها يشكون من عدم توفر ما يكفي لإنجاز الأمور التي تهمّنا حقًا. يا لها من فوضى! أتساءل إن كان في مقدور أحد تقويم اعوجاج الأمور. **أشعر بخيبة الأمل. أشعر باللوم. أشعر بالغضب.**

إلا أنني أتذكر الآن أنَّه لديَّ هذا المدير الكوني القادر والفاعل والمُستعدّ، والذي يعمل بجلاء لحسابي، ولذلك أطلب التالي، باذلًا أقصى جهدي لأتذكّر أنَّ هذا المدير بارع حقًا وسوف يكون قادرًا على تلبية طلباتي بفاعلية:

قُم بتوجيه الأشخاص الذين في الحكومة إلى النهوض بأعباء المسؤولية المالية.

قُم بإجراء تعديلات بحيث نحصل على فائدة أكبر لقاء كلّ دولار ندفعه كضريبة.

أرني دليلًا على تقدّم قيمة وفعالية الحكومة.

ضَع القادة الذين يُركّزون على جعل الأمور أفضل في مناصب مناسبة.

أُريد أن أرى تحزبًا أقل وحرصًا أكبر على القضايا.

هذا كلُّ شيء حتى الآن، أشكرك على اهتمامك بهذه الأمور.

حالة الفخر القومي

عندما كنتُ طفلًا، كنتُ أشعر بالحُبّ العارم تجاه بلدي. كنتُ أتقد حماسة عند سماع الأغاني الوطنية، وكنتُ أُحبّ سماع القصص عن أحداث جرت عندما كانت أمتنا في طور النشوء والتطور. إلا أنّني لم

أعُد أشعر بإحساس الوطنية، أظنّ أنَّني أصبحتُ أعلم الكثير الآن. لا أشعر بالرضا عن القرارات التي تقوم الحكومة باتخاذها. **أشعر بخيبة الأمل. أشعر باللوم. أشعر بالغضب.**

إلا أنني أتذكر الآن أنَّه لديَّ هذا المدير الكوني القادر والفاعل والمُستعدّ، والذي يعمل بجلاء لحسابي، ولذلك أطلب التالي، باذلًا أقصى جهدي لأتذكّر أنَّ هذا المدير بارع حقًا وسوف يكون قادرًا على تلبية طلباتي بفاعلية:

قُم بتحفيز الجيل القادم من القادة وقُم بإعدادهم.

قُم بتقوية نوايا مواطني هذه الأمة بحيث يتسنّى للقادة سماعها.

ضع القادة الذين يستجيبون لرغبات أولئك الذين يقومون على خدمتهم في المكان المناسب.

أرني الأمور التي تُحفّز افتخاري بأمتي.

قُم بإيصال المعلومات المقنعة لقادتنا كي يدرسوها.

ذكّر قادتنا أنَّهم مسؤولون أمامنا.

هذا كلُّ شيء حتى الآن، أشكرك على اهتمامك بهذه الأمور.

عندما تقوم بممارسة هذه اللعبة لأول مرة، رُبّما ستجد نفسك في تحدٍّ مع طلباتك الخاصة من خلال الشكّ أنَّه سيتمّ تنفيذها من قِبل مديرك. بالطبع، إذا ما كان شكّك مهيمنًا أكثر من رغبتك، ستكون عندها محقًّا، ولن ترى أيَّ دليل على أنَّ نواياك ستُنفّذ.

إذا تابعتَ مُمارسة هذه اللعبة، وتوصّلتَ إلى جوهر تفويض هذا المدير الكوني، ستضمحل شكوكك، وتزداد توقعاتك، وستحصل على الدليل الذي يُبرهن على قوة تفكيرك. سيكون يومًا مُفعمًا بالحماس ذاك الذي

تتوصّل فيه إلى إدراك واع للقوة المذهلة لنواياك.

لا نستطيع البدء بوصف الموارد التي تمتلكها بين يديك، تلك التي تفوق الوصف والمتأهبة لتقديم العون لك. كلٌ ما عليك فعله هو إيجاد سبيل للولوج إلى تلك الموارد، **وما عملية تحويل الأمر إلى المدير** إلا وسيلة لمساعدتك على ذلك. ستُغيّر هذه العملية مع الوقت، تصوّرك عن حياتك، وعندما يتغيّر تصوّرك عن حياتك، ستتغيّر حياتك.

الفصل الثاني والأربعون

تطبيق عملية إستعادة المرء لحالته الصحية الطبيعية

قُم بأداء هذه العملية وأنت مستلقٍ في مكان مريح. كلَّما كان المكان مريحًا أكثر، كان ذلك أفضل. قُم باختيار وقت تعلم أنَّه أمامك خمس عشرة دقيقة تقريبًا لن يُزعجك على الأرجح خلالها أحد.

سوف تسير هذه العملية على نحو أفضل إذا كان نطاق مقياس التوجيه العاطفي لديك يتراوح ضمن ما يلي:

10. الإحباط، الضيق، نفاذ الصبر.

11. القهر.

12. خيبة الأمل.

13. الشك.

14. القلق.

15. اللوم.

16. تثبيط العزيمة.

17. الغضب.

18. الانتقام.

19. الكراهية، الغيظ.

20. الغيرة.

21. انعدام الأمن، الشعور بالذنب، عدم الجدارة.

22. الخوف، الاكتئاب، اليأس، العجز.

قُم الآن بكتابة اللائحة القصيرة التالية في مكان يسهل عليك قراءتها، ثمّ تلاوتها على نفسك ببطء عندما تستلقي.

- **من الطبيعي أن يكون جسدي معافى.**
- **حتى لو كنتُ أجهل ما عليَّ فعله كي أتحسّن، فإنّ جسدي يعرف.**
- **أملك تريليونات الخلايا ذات وعي مفرد، وهي تعلم كيفية التوصّل إلى التوازن المفرد الخاص بها.**
- **عندما بدأت هذه الحالة لم أكن أعرف ما أعرفه الآن.**
- **لو أنّي كنت أعرف حينها ما أعرفه الآن، ما كانت هذه الحالة لتحصل.**
- **لستُ في حاجة إلى أن أفهم سبب هذا المرض.**
- **لستُ في حاجة إلى شرح كيف حدث أن أصبتُ بهذا المرض.**
- **في نهاية المطاف، كلُّ ما عليَّ فعله هو إعتاق هذا المرض برفق.**
- **لا يهمّ إن كان هذا المرض قد بدأ، لأنّه راح يعكس مساره للتو.**
- **من الطبيعي أن يستغرق جسدي بعض الوقت حتى يبدأ في الانسجام مع**

أفكار العافية المُحسّنة الخاصة بي.

- **لا داعي إلى العجلة حيال كلّ هذا.**
- **يعلم جسدي ما ينبغي فعله.**
- **إنّ العافية أمر طبيعي بالنسبة إليّ.**
- **إنّ كينونتي الداخلية تعي جسدي المادي على نحو ملغز.**
- **تطلب خلاياي ما تحتاجه كي تكون في حالة ازدهار، فيما تقوم طاقة المصدر بتلبية تلك الطلبات. أنا بين أيدٍ أمينة. سوف أستريح الآن، وأفسح الطريق أمام التواصل بين جسدي ومصدري.**
- **كلُّ ما عليَّ فعله هو الاسترخاء والتنفّس.**
- **أستطيع فعل ذلك.**
- **أستطيع فعل ذلك بسهولة.**

الآن، فقط ابقَ مستلقيًا واستمتع بالراحة التي يُوفّرها لك المكان المريح، وركّز علَى عملية التنفس: شهيق ثمّ زفير، شهيق ثمّ زفير. تابع التنفّس بعُمق وأنت لا تزال مسترخيًا. لا تقُم بالأمر عنوة. لا تُحاول إجبار أيَّ شيء على الحدوث، فما من شيء تفعله عدا الاسترخاء والتنفّس.

على الأرجح سوف تشرع حالًا في اختبار أحاسيس رقيقة ولطيفة في جسدك. ابتسم واعترف أنَّ **طاقة المصدر** على وجه الخصوص، تستجيب إلى طلب خلاياك. أنت تشعر الآن بعملية التشافي. لا تفعل شيئًا في محاولة منك لمساعدتها أو تكثيفها. فقط استرخِ وتنفّس، واسمَح لها.

إن كنتَ تشعر بالألم عند استلقائك، قُم باتباع العملية ذاتها. على

أيّ حال، إذا كنت تشعر بالألم، سيكون من المفيد بالنسبة إليك إضافة الكلمات التالية إلى لائحتك المكتوبة والمنطوقة:

- **إنَّ هذا الإحساس بالألم هو مؤشر على استجابة المصدر إلى طلب خلاياي من أجل الطاقة.**
- **إنَّ هذا الإحساس بالألم هو مؤشّر رائع على أنَّ المساعدة آتية.**
- **سأُسْلِم نفسي إلى هذا الألم لأنَّني أعلم أنَّه مُؤشّر تحسّن.**

الآن حاول أن تنام إن استطعتَ. ابتسم لمعرفتك أنَّ كل شيء على ما يُرام. تنفّس واسترخِ- وكُن على يقين.

حالة التدهور البدني

أنا قلق من أنَّ جسدي آخذ في التدهور. لم تعُد لديّ الطاقة التي كنتُ أتمتّع بها ذات يوم، كما لا أستطيع القيام بالأمور التي اعتدتُ الاستمتاع بالقيام بها. لديّ أوجاع وآلام، وركبتيّ تُؤلماني حين أسير، ولم أعُد أجرؤ على محاولة الركض. أخاف أن يسوء الأمر أكثر فأكثر. **أشعر بالقلق.**

إنّ جسدي من لحم ودم، بيد أنّه اهتزاز كذلك.

إنَّ ما يبدو عليه جسدي وما يشعر به ناتج عن نوعية طاقتي.

إنَّ جسدي على حاله في الوقت الراهن، ولا بأس في ذلك.

يتغيّر جسدي على نحو مستمرّ، ولا بأس في ذلك.

يُؤثر العرض الاهتزازي الخاص بي على التغييرات التي تطرأ على جسدي.

إنَّ التدهور البدني مُتعلّق بالاهتزاز وليس بالتقدّم في السنّ.

من الممكن بالنسبة إليّ أن أتقدّم في السنّ وأقوم بتحسين طاقتي.

ليس التدهور البدني بالأمر الطبيعي ولا الضروري.

لستُ في حاجة إلى انتظار أن يعلم الآخرون هذا أو يُؤكّدوه.

أستطيع الآن، أو وقتما أشاء، الشروع في التأكيد على هذا الأمر.

إنّ نقلة في الاهتزاز الخاص بي لن تمنحني دليلًا ماديًا لحظيًّا.

إنّ نقلة في الاهتزاز الخاص بي سوف تمنحني دليلا عاطفيًا لحظيًّا.

ما إن أُحقق نقلة اهتزازية وأبقى ثابتًا عندها، حتى أُبصر الدليل.

أنا عازم على تحقيق نقلة اهتزازية وانتظار الدليل المادي.

سوف يكون الشعور على نحو أفضل من الناحية العاطفية دليلاً كافيًا حاليًا.

إنّ وجود توقّع إيجابي والحفاظ عليه هو أمر رائع.

أستطيع أن أشعر أنّ جسدي يستفيد من هذا الارتياح حديث العهد.

أستطيع أن أشعر باستقرار جسدي المادي.

أستطيع أن أشعر بالصفات المُنشطة التي يتسم بها انسجام طاقتي الجديد.

أستطيع أن أشعر أنّني على أعتاب توازن الطاقة.

أستطيع أن أشعر بمدى استمتاع جسدي بتوازن الطاقة.

إنّ كلّ شيء على ما يرام بالنسبة إليّ الآن، بل وآخذ في التحسّن أيضًا.

إذا ما كنتَ ستمنح نفسك كلّ الوقت كي تقوم على نحو مُتعمّد

بتحسين شعورك العاطفي تجاه جسدك المادي، **فستتحسّن** أحوالك البدنية. تولَّ قيادة ظروفك المُحسّنة من خلال توقّعاتك المُحسّنة وراقب ما سيحدث. تذكّر أنَّ التجلّي دائمًا ما يتبع الاهتزاز، وأنَّ **99.99 في المئة من كلِّ الخلق قد حصل قبل وجود أيّ دليل مادي.**

قُم بالتركيز على رحلتك **العاطفية** وابحَث عن التحسين هناك، وسوف تتبع الرحلة المادية خطاك. إنَّه **قانون! ولا استثناء فيه!**

الفصل الثالث والأربعون

تطبيق عملية ارتقاء مقياس التوجيه العاطفي

فيما يلي طريقة تطبيق هذه العملية: عندما تُدرك أنَّك تشعر بعاطفة سلبية بعضِ الشيء، حاول تحديد ماهية تلك العاطفة «الشعور». بعبارة أُخرى، فكر على نحو واعٍ بالأمر الذي يُزعجك إلى أن تتمكّن من تحديد العواطف التي تختبرها. يُمكن استخدام **عملية ارتقاء مقياس التوجيه العاطفي** مهما كانت حالة كينونتك العاطفية، ولكنَّها تكون نافعة على وجه التحديد عندما تشعر بالانزعاج خصوصًا.

عند أخذ نهايتي **مقياس التوجيه العاطفي في** عين الاعتبار، يُمكنك أن تسأل نفسك، **هل أشعر أنّني قويّ أم عاجز؟** في حين أنَّه من المحتمل ألا تشعر حقيقة بإحدى هاتين العاطفتين بالضبط، إلا أنَّك ستكون قادرًا على معرفة الاتجاه الذي تميل إليه الحالة العاطفية لكينونتك في هذه اللحظة. بالتالي، في هذا المثال، إن كانت إجابتك هي **عاجز**، قُم عندها باختصار النطاق الذي تأخذه في عين الاعتبار. بمعنى آخر، سَلْ نفسك،

هل يميل هذا الأمر أكثر إلى أن يكون عجزًا أم إحباطًا؟ في حال بقي الجواب عجزًا. حينها اختصر النطاق أكثر حتى: **هل يميل هذا الأمر أكثر إلى أن يكون عجزًا أم قلقًا؟** عندما تستمر «ما من اتجاه صحيح وآخر خاطئ»، سوف تكون قادرًا في نهاية المطاف على أن تُحدد بدقة ماهية شعورك تجاه الوضع الذي تتعامل معه.

عندما تجد مكانك على **مقياس التوجيه العاطفي**، فإنَّ عملك هو البحث عن أفكار تُشعرك بأبسط قدر من الارتياح من العاطفة المزعجة التي تشعر بها. سوف تمنحك عملية التفكير بصوت مرتفع أو تدوين أفكارك، القراءة الأكثر وضوحًا للطريقة التي تشعر بها. عند كتابتك للعبارات وأنت تنوي مُتعمّدًا تحريض عاطفة تبعث فيك قدرًا يسيرًا من الارتياح، فسوف تبدأ بتحرير المقاومة، عندها ستكون قادرًا على الارتقاء بالمقياس الاهتزازي تدريجيًا إلى حيث تشعر على نحو أفضل بكثير. تذكّر أنَّ الشعور المُحسّن يعني مقاومة أقل، وتحرير المقاومة يعني حالة أقوى من **السماح** لما تُريده بالفعل.

هكذا، مستخدمًا **مقياس التوجيه العاطفي**، ومنطلقًا من حيث أنت، انظُر إلى العاطفة القريبة من المكان الذي تظنّ أنّك موجود فيه الآن، ثمّ حاول تشكيل بعض الكلمات التي تُؤدّي بك إلى حالة كينونة عاطفية ذات مقاومة أقل.

سوف يبدو مقياس عواطفك كالتالي:

1. الفرح، المعرفة، التمكين، الحرية، الحبّ، التقدير.
2. الشغف.
3. الحماس، التوق، السعادة.
4. التوقّع الإيجابي، الاعتقاد.

5. التفاؤل.

6. الأمل.

7. القناعة.

8. الملل.

9. التشاؤم.

10. الإحباط، الضيق، نفاد الصبر.

11. القهر.

12. خيبة الأمل.

13. الشك.

14. القلق.

15. اللوم.

16. تثبيط العزيمة.

17. الغضب.

18. الانتقام.

19. الكراهية، الغيظ.

20. الغيرة.

21. انعدام الأمن، الشعور بالذنب، عدم الجدارة.

22. الخوف، الحزن، الاكتئاب، اليأس، العجز.

تذكر أنَّه لا حاجة بك إلى التوصّل إلى عواطف بعيدة عن المكان الذي يصدر منه اهتزازك، ولذلك، وعلى الرغم من أنَّك رُبّما أمضيتَ

يومًا كاملًا تقرع طبول العاطفة حيث أنت، حاول في اليوم التالي تأسيس نقطة انطلاق حتى ولو كان التحسّن طفيفًا.

إن كانت العاطفة السلبية التي تشعر بها طفيفة، فسترتقي بسرعة **بمقياس التوجيه العاطفي**. إن لم تبدأ العاطفة السلبية التي تشعر بها إلا مُؤخّرًا، فسترتقي **بمقياس التوجيه العاطفي** بسرعة، أمّا إن كنتَ تُواجه أمرًا غاية في الجدية، أو أمرًا يُزعجك على مدار سنوات، فمن المحتمل أن يستغرق ارتقاؤك **بمقياس التوجيه العاطفي ما يُقارب 22 يومًا**، تقوم في كلِّ يوم منها، وعلى نحو مُتعمّد باختيار العاطفة التي تقع مباشرة فوق تلك التي تشعر بها. إلا أنَّ 22 يومًا ليست على الإطلاق فترة الطويلة للانتقال من **العجز** إلى **التمكين** إذا ما قارنتها بحال أولئك الأشخاص الذين تعرفهم والذين عاشوا طويلًا في حالة من الأسى، وانعدام الأمن، أو العجز، لعدة سنوات.

الآن وقد عرفتَ أنَّ هدفك هو الوصول بسلاسة إلى عاطفة تبعث على شعور أفضل، فإنَّنا نتوقّع من هذه العملية أن تُحررك من العواطف السلبية المقلقة، والتي كنتَ تختبرها لسنوات. عند تحريرك للمقاومة التي راكمتها تدريجيًا وبرفق دون معرفة منك، سوف تبدأ في اختبار تحسينات تدريجية في تجاربك الحياتية في جميع الميادين المضطربة من حياتك.

حالة تدخل الأهل

لم أعد أُقيم في منزل والديَّ منذ أكثر من عشر سنوات، ولكنَّ والدتي ما زالت تظنّ أنَّها ينبغي أن تُملي عليَّ ما أفعله، ولذلك، أنا أتجنبها لأنَّني لا أُحبّ أن أكون مرؤوسًا من أحد. إنَّ ذلك يثير غضبها، وهو أمر أشدّ سوءًا حتى. إلا أنها عندما نكون سويًا، تُعاملني كما لو أنَّني لا أعرف كيف أعيش حياتي. **أشعر باللوم. أشعر بالغضب.**

مهما فعلتُ، لن ترضى والدتي عني. «العجز».

لا أُريد أن أراها، لكنّني أشعر بالذنب إذا لم أفعل. «الشعور بالذنب».

طالما خاب أمل والدتي بي. «عدم الجدارة».

لا يسرّها أيُّ شيء أفعله، إنّها تبحث عن العيوب في كلّ ما أفعل. «عدم الجدارة».

أكره قضاء الوقت برفقتها. «الكراهية».

بعد قضاء الوقت معها يتطلب الأمر أيامًا للتعافي. «الكراهية».

أودُّ الرحيل بعيدًا جدًا عنها إلى حيث تتعذّر رؤيتها. «الانتقام».

أتساءل ما الذي ستُفكّر به إذا ما اختفيتُ. «الانتقام».

رُبّما ستفتقدني حينها، أو تتذكّر واحدة من حسناتي. «الانتقام».

من المحتمل أن تسعد برحيلي. «الغضب».

رُبّما ستجد شخصًا آخر تنتقده. «الغضب».

في الحقيقة أنا لا أُخطط للذهاب إلى أيّ مكان، لكنّني أودُّ ذلك. «تثبيط العزيمة».

أتمنى لو أمكنني التفكير في طريقة للابتعاد عنها وعن هذا المكان. «تثبيط العزيمة».

لم يكن يجدر بي البحث عن طريقة للهرب. «اللوم».

ينبغي على والدة المرء أن ترتقي به، لا أن تجعله يرغب في الهرب. «اللوم».

أتمنى لو كانت مختلفة. «خيبة الأمل».

إنَّ والدات أصدقائي يختلفنَ كثيرًا عن والدتي. «خيبة الأمل».

ثمة أخطاء كثيرة في علاقتنا وعلى أصعدة مختلفة. «القهر».

أنّى لي أن أعلم من أين أبدأ حل تلك الأمور. «القهر».

إنَّ عشر سنوات من المعالجة لم تُجدِ نفعًا. «القهر».

إنَّها لا تبذل أيّ جهد البتة. «الإحباط».

إنَّها تظنّ أنَّني السبب وراء كلّ مشكلاتنا. «الإحباط».

تظنّ أنَّها دائمًا على حقّ، فيما أنا دائمًا على خطأ. «الإحباط».

هذا هو حالها، ولا أعتقد أنَّها سوف تتغيّر يومًا. «التشاؤم».

إنَّها تعجز عن رؤية وجهة نظري البتة. «التشاؤم».

لا أعتقد أنَّها تُحاول حتى رؤية الأمر من وجهة نظري. «التشاؤم».

ينبغي أن أتقبّل وحسب أنَّ هذا هو حالها. «القبول»

إنَّ مُهمّة تغييرها ليسَت منوطة بي. «القبول»

لستُ الشخص الوحيد الذي يراها صعبة المراس. «القبول»

رُبّما نتآلف مع بعضنا على نحو أفضل عندما نتقدّم في العمر أكثر فأكثر. «الأمل».

رُبّما أستطيع الوصول إلى مرحلة لا يهمّني فيها ما تعتقده إلى هذا الحدّ. «الأمل».

رُبّما تفهم وجهة نظري مع مرور الوقت. «الأمل».

رُبّما أفهم وجهة نظرها مع مرور الوقت. «الأمل».

رُبّما لن ينزعج أيٌّ منا من الآخر مع مرور الوقت. «الأمل».

أنا فعلًا أُريد أن أُحبّ والدتي. «الأمل».

أُريد أن تُحبّني والدتي. «الأمل».

أعلم أنّها تُحبّني بالفعل على بعض المستويات. «الأمل».

أعلم أنّها تعتقد أنّها تُساعدني. «الأمل».

إنّ نيتها طيبة، لكنّها تُخطئ كالعادة. «التفاؤل».

يجدر بي التخلّي ببساطة عن هذا الأمر. «التفاؤل».

سوف أشعر بشعور رائع لمُجرّد التخلّي عن الأمر. «التوق».

أودُّ لو يكفّ هذا الأمر عن إزعاجي بعد الآن. «التوق».

إنَّ حياتي رائعة، في كلّ ميادينها تقريبًا. «الحماس».

طالما نجحتُ في إصلاح ما فسد في معظم نواحي حياتي وعلى نحو جيد. «الحماس».

عندما أمنح نفسي الوقت للتأمل في حياتي، أجدها حياة عظيمة. «الحماس».

أُحبّ أن أشعر أنّني في حالة جيدة، ذاك هو أنا على حقيقتي. «السعادة».

أعلم أنّه يُفترض بي أن أشعر أنّني في حالة جيدة. «التمكين».

أعلم أنه يُفترض بي أن أشعر أنّني في حالة جيدة، أُريد ذلك على جميع مستويات كينونتي. «التمكين».

أملك القدرة على أن أشعر أنّني في حالة جيدة، أيّ كان الحال. «التمكين».

ليسَت مُهمّة والدتي أن تجعلني أشعر أنّني في حالة جيدة. «التمكين».

لا أستطيع تغيير وجهة نظر والدتي حيال أيّ أمر. «التمكين».

ما أستطيعه هو التحكّم بوجهة نظري إزاء كلّ شيء، بما في ذلك والدتي. «التمكين».

لقد جاءت بي أمي إلى هذا الجسد الرائع وإلى تجربة الحياة. «التقدير».

يا لها من شخص طيب، أتمنى أن أحذو حذو هذه الأُمّ الرائعة. «الحُبّ».

أُحبّ حياتي، أشعر بالسعادة من وجودي. «التقدير».

أعرف أنّني على ما يُرام، أعلم أنّ لي قيمة، أعرف ذلك بحق. «المعرفة».

يسير كلُّ شيء على ما يُرام بالنسبة إلي. «المعرفة».

أشعر أنّني في أحسن حال. «الفرح».

أمامي أشياء كثيرة أُريد القيام بها. «الفرح، الشغف، التوق».

حالة الأمان المالي

لقد عملنا أنا وزوجي طوال حياتنا. طالما كنّا حريصين جدًا على مالنا، لأنّنا كنّا نعلم أنّنا في يوم ما سوف نرغب في التقاعد. تمكّنا أنا وزوجي من جمع سلة مدخرات التقاعد. ارتأى ابننا الذي يعمل في مجالِ الوساطة المالية، أنّنا يجب أن نسمح له باستثمار المال، وبالتالي نتمكّن من زيادة مدخراتنا من أجل تقاعدنا. هكذا فقد أعطيناه المال ليتولّى الأمر، والآن ذهب كلُّ شيء- كلُّ ما عملنا من أجله طوال حياتنا. لا أرى كيف سنتمكّن من التقاعد يومًا. **أشعر بالقلق. أشعر بتثبيط العزيمة. أشعر باللوم. أشعر بالغضب. أشعر بانعدام الأمان. أشعر بالخوف.**

لقد ذهبت كلُّ مدخراتنا، ولا نملك سبيلًا إلى جمعها من جديد. «الخوف».

لقد تطلّب منّا جمعها عمرًا بأكمله، وبضع أيام لخسارتها كلّها. «الحزن».

لم يعد أمامنا الكثير من الوقت لجمع ما نحتاجه لتقاعدنا. «انعدام الأمان».

ليس من العدل أن يزداد البعض غنى، بينما يخسر آخرون من أمثالنا كلَّ شيء. «الكراهية».

أتمنى أن تنهار السوق المالية فعلًا ويخسروا هم كذلك كلَّ شيء. «الانتقام».

إنّه لأمر مُخز أن يتأثر كثير من الناس على نحو سلبي. «الغضب».

ينبغي أن يكون هناك بعض الحماية المعقولة لمواجهة أشياء كهذه. «تثبيط العزيمة».

ما كان يجدر بنا الوثوق بالأشخاص الذين كانوا ينصحون ابننا. «اللوم».

لقد خبروا هذا المجال، كان يجب أن يكونوا أكثر حذرًا. «اللوم».

إنّ جلّ ما يهمهم هو الحصول على عمولتهم. «اللوم».

إنّهم في الواقع لا يأبهون لأمر عملائهم. «اللوم».

آمل أن يعرف ابننا حقيقة الأشخاص الذين يعمل معهم قبل فوات الأوان. «القلق».

ما من طريقة لحماية نفسك من أمور كهذه. «الشك».

كنّا نتطلّع قُدمًا إلى تقاعد مريح. «خيبة الأمل».

أمامنا عمل كثير ووقت ضيق جدًا لتنفيذه، كي نكون مستعدين. «القهر».

يجب أن لا يقع أشخاص في مثل عمرنا في هذا المأزق. «الضيق».

لا أحد يتصدّى لمعالجة هذا الأمر بالقدر الكافي. «الإحباط».

أعتقد أنَّ معظم الناس يستسلمون وكفى ويقنعون بما ينالون. «التشاؤم».

مع ذلك، فإنَّ حالنا أفضل بكثير من حال غيرنا. «القناعة».

إنَّ بيتنا ملك لنا، وهو مكان يطيب العيش فيه. «القناعة».

ينبغي ألا يحول شيء بيننا وبين العيش هنا ما دمنا راغبين في ذلك. «القناعة».

يُحبّ كلانا أن يكون إيجابيًا. «القناعة».

هناك الكثير من الاحتمالات التي لم نأخذها في عين الاعتبار بعد. «الأمل».

لقد اكتسب وضعنا المالي زخمًا سريعًا فترة وجيزة قبل أن ينحدر إلى الحضيض. «التفاؤل».

من المحتمل ظهور أمر ما يكون بمثابة طوق نجاة. «التفاؤل».

على الرغم من كوني غير قادر على رؤية وسيلة قابلة للتطبيق حاليًا، إلا أنّ أمرًا مفاجئًا قد يحدث. «التفاؤل».

كان ينبغي علينا التمحيص بجدية فيما مضى، ولكن عندما نتخذ القرار، فإنّ الأمور تتحقق لنا بالتأكيد. «التوقّع الإيجابي».

نحن بعيدون جدًا عن الهزيمة. «التوقّع الإيجابي».

على الرغم من خسارة مدخراتنا، إلا أنّنا لم نخسر خبرتنا. «اعتقاد».

بتنا أكثر قوة ووضوحًا جرّاء هذه التجربة. «التوقّع الإيجابي».

سوف يكون من الممتع رؤية ما يحمله المستقبل. «الحماس».

أعتقد أنّنا سوف نُفاجئ أنفسنا بمدى إنتاجيتنا. «التوق».

إنّ أقل ما يُمكن قوله أنّ الأمر كان مثيرًا، وأنّنا الآن أكثر إصرارًا وحيوية من ذي قبل. «التوق».

أشعر بإصرار جديد يتوقّد في داخلي. «التمكين».

أتطلّع قُدمًا إلى ما يحمله المستقبل. «الشغف».

أعلم أنّ كلّ شيء سيكون على ما يرام. «المعرفة».

دائمًا ما يكون تجد الأمور سبيلًا إلى استنباط حلول من تلقاء نفسها. «المعرفة».

طالما كنّا مُنعمين إلى درجة لا تُصدّق. «التقدير».

حالة الحروب والمجاعة

تعمّ الفوضى العالم بأكمله. هناك الكثير من الحروب والصراعات، وكثير من الناس الذين يعانون. أنا لا أفهم وعلى الرغم من امتلاكنا لكلّ هذه التقنيات وهذا الكمّ من الموارد، لماذا لا يزال هناك كثير من الناس الذين يُعانون من الجوع. يبدو أنّه كان يجدر بنا التوصّل إلى حلول أفضل بحلول الآن. **أشعر بتثبيط العزيمة. أشعر باللوم. أشعر بالغضب.**

نحن نمتلك التقنية لإطعام العالم، لماذا لا نفعل؟ «الغضب».

كنت لأتبرع ببعض المال الفائض، لكنّني لا أعتقد أنّه سوف يصل إلى مَن هم في حاجة إليه. «تثبيط العزيمة».

يجب على أولئك الذين هم في موقع السلطة أن يقوموا بعملهم على نحو أكثر فعالية. «اللوم».

هناك الكثير من الأشخاص الذين يُعانون. «القلق».

إنّ هذا النمط منتشر على نطاق واسع، ولا أرى أيّ بوادر تحسّن في الأفق. «الشك».

كان ينبغي علينا كحضارة أن نقطع شوطًا أبعد مع حلول الآن. «خيبة الأمل».

هناك الكثير من المحتاجين، لكنّنا نفتقر إلى كثير من التنظيم. «القهر».

نحن في حاجة إلى تنظيم صفوفنا. «الإحباط».

لا أعتقد أنّ أحدًا يأبه للأمر. «التشاؤم».

لقد سئمتُ من التفكير بالأمر. «الملل».

هناك بالتأكيد أناس يملكون أفكارًا مثمرة. «الأمل».

ينبع كلّ تحسّن من فكرة أحد ما. «التفاؤل».

حتى لو لم تكن هذه الأمة مزدهرة على الدوام، إلا أنّنا كذلك الآن في الغالب. «التفاؤل».

مثلما تحسّنَت حياتنا في هذه الأمة بثبات، من الممكن أن يكون ذلك هو حال الآخرين أيضًا. «التوقّع الإيجابي».

أُريد أن يكون الناس عبر العالم سعداء ويعيشوا في ازدهار. «التوق».

أُريد أن أسافر وأختبر مباشرة هذا الكوكب المذهل. «الحماس».

أُريد أن أُري نفسي أنّ العافية تُهيمن على العالم بالفعل. «التوق».

أُريد أن أكون مثالًا للشخص الذي يزدهر. «التوق».

أُحبّ أمتي والحياة التي أعيشها. «التقدير».

أُحبّ فهمي لحقيقة أنّني أستطيع التحكّم بحياتي من خلال عرض الأفكار على نحو مُتعمّد. «الحرية، التمكين، الفرح».

أُحبّ معرفتي أنّ كلّ واحد منّا يملك القدرة على خلق الحياة التي يختار. «المعرفة».

حالة البيئة

أخشى أنّنا نُدمّر كوكبنا. لم يعُد الهواء نقيًا كسابق عهده. لا تستطيع أن تشرب الماء، إنّه سام. تموت الأسماك، وتذوب كتل الجليد. **أشعر باللوم. أشعر بالغضب. أشعر بانعدام الأمان. أشعر بالخوف.**

لا أُريد المساهمة في تدمير كوكبنا، ولكن ما أنا إلا فرد واحد، وما أقوم به يمتلك تأثيرًا بسيطًا للغاية. «العجز».

ماذا لو أنّنا بجهلنا أو طمعنا، كنّا نخلق بالفعل نمط حياة مُدمّر لكوكبنا. «الخوف».

إذا كانت الدراسات تثبت أنّ الانبعاثات ضارة بالفعل، كيف لأيّ سياسي عاقل السماح باستمرار هذا الأمر؟ «الغيظ».

يجب أن تتمّ مُساءلة السياسيين على أفعالهم غير المسؤولة. «الانتقام».

بدلًا من مكافأتهم لا بُدّ من معاقبتهم على تقديرهم الخاطئ للأمور. «الانتقام».

على الرغم من أنّ لديهم إمكانية الوصول إلى الحقائق، إلا أنّهم ماضون في النهج ذاته. كيف يغمض لهم جفن؟ «الغضب».

كلُّهم على الشاكلة ذاتها. «الإحباط».

إنّ قادتنا فاسدون، وناخبونا قانعون. «اللوم».

إنّنا نحو منحى غاية في الخطورة. «القلق».

لا أرى أيّ علامات تحسّن تُذكر. «الشك».

عندما كنتُ أصغر عمرًا، كنتُ أظنّ أنّ قادتنا أشخاص غاية في الحكمة. «خيبة الأمل».

هناك أمور كثيرة في حاجة إلى تغيير. «تثبيط العزيمة».

يعلم الجميع أنّنا في حاجة إلى التغيير، ولكنّ أحدًا لا يتقدّم إلى فعل أيّ شيء. «الإحباط».

يبدو أنّ كلّ شخص يشعر بالسعادة طالما أنّه يحصل على مبتغاه. «التشاؤم».

لقد سئمتُ هذا النقاش برمته. «الملل».

رُبّما أهتم كذلك الأمر بشؤوني الخاصة وأُركّز على حياتي الشخصية التي تسير على ما يُرام في معظمها. «القبول».

رُبّما تأخذ الأمور في التحسّن، أو رُبّما لا تكون بذاك السوء الذي أظنّه. «الأمل».

إنَّ هذا الكوكب واسع جدًا، وهو موجود منذ زمن سحيق. هناك بالتأكيد نمط من الاستقرار. «التفاؤل».

تتشكل أنماطنا السلوكية على الدوام نتيجة تعرضنا للتجارب، وسيبقى هذا هو الحال على الدوام. «التوقّع الإيجابي».

أتطلّع إلى اكتشاف جمال هذا الكوكب من أجل ذاتي في المقام الأول. «التوق».

أقوم بوضع لائحة بالأماكن الخارقة للعادة التي أنوي زيارتها. «التوق».

إنّه زمن رائع ذاك الذي نعيشه، زمنٌ نستطيع فيه السفر والاستكشاف بسهولة ويُسر. «التقدير».

أستطيع اليوم إذا ما أردت أن أبتاع تذكرة طيران، وأُسافر إلى أي مكانٍ أُريده بالفعل. «الحرية».

إنّنا نعيش في زمن رائع. «الفرح، المعرفة».

حالة حرية المواطنين

يبدو أنَّ حرياتنا الشخصية آخذة في التآكل باطراد. يبدو أنَّ حكومتنا فقدَت صوابها في استخدام الأساليب العنيفة تحت ذريعة حماية «**الصالح العام**». ماذا بخصوص **صالحي أنا**؟ ماذا عن صالح أولئك الذين هم مثلي؟ لقد جُنّ جنونهم. أعلم أنَّ هذا لم يكن في بال آبائنا المؤسسين. رُبّما هم يتقلبون الآن في قبورهم. **أشعر بخيبة الأمل. أشعر**

باللوم. أشعر بالغضب. أشعر بانعدام الأمان. أشعر بالحزن. أشعر بالعجز.

كيف يُعقل أننا أوصلنا أنفسنا إلى وقت يكون فيه أشخاص كهؤلاء في موقع القرار؟ «العجز».

لا أستطيع أن أتخيّل المنطق المحتمل وراء قراراتهم الساذجة. «العجز».

لا أستطيع فهم عدم وجود احتجاجات شعبية ضخمة. «تثبيط العزيمة».

إنّه لأمر مُفزع أن يتولّى السلطة أشخاص يفتقرون صراحة إلى القدرة على رؤية الصورة الشاملة للوضع. «انعدام الأمان».

كيف يمكن أن يكون أحدهم متعاميًا وغير آبه لحياة البشر حول العالم إلى هذا الحد؟ «الغيظ».

كيف لهم أن يفعلوا ما يفعلون ويتصالحوا مع أنفسهم؟ «الغيظ».

آمل أن يعودوا إلى رشدهم يومًا ما، ويُدركوا تمامًا الضرر الذي تسببوا به. «الانتقام».

أتمنى لو أنّهم يختبرون المعاناة في حياتهم الشخصية. «الانتقام».

عندما يظهر شخص مستنير يُحاول صنع تغيير ما، سيكونون عندها في حكم المنتهين. «الغضب».

ما من أحد قادر أو عازم على التقدّم لفعل ما هو صواب. «تثبيط العزيمة».

ينخر الفساد نظامنا السياسي ويصبغه بصبغته. «اللوم».

لا نعرفهم على حقيقتهم إلا بعد فوات الأوان. «القلق».

إنّهم ليسوا أوفياء لوعودهم. «خيبة الأمل».

تبدو هذه الفوضى المعقدة عصيّة على الحل. «القهر».

أين هو الغضب الشعبي؟ «الإحباط».

إما أن يكون الناس جهلة أو قانعون أو أنّهم ببساطة لا يأبهون. «التشاؤم».

على أيِّ حال، أنا لم أكن عرضة لأذاهم إلى درجة خطيرة. «القناعة».

لقد علّمنا التاريخ أنّه حين تزداد الأمور سوءًا، تتحسن الأحوال في نهاية المطاف. «الأمل».

لا بُدَّ من وجود أشخاص أذكياء حول العالم يخلصون إلى نتائج واضحة من التجارب التي نخوضها جميعًا. «التفاؤل».

يُولد القادة العظماء من رحم الأوضاع العصيبة. «التوقّع الإيجابي».

إنَّ الشباب حول العالم يكتسب عزيمة ووضوحًا. «التوقّع الإيجابي».

دائمًا ما تُصبح الأجيال المستقبلية أكثر نقاء ووضوحًا بسبب أولئك الذين سبقوهم. «التوقّع الإيجابي».

إنَّ الحياة على هذا الكوكب في تحسّن مستمرّ إذا ما نظرنا إلى الأمر من منظور أشمل. «التوقّع الإيجابي».

في الوقت الذي يقوم فيه مليارات الناس بالمشاهدة والملاحظة وتكوين تفضيلاتهم الشخصية المتفردة، ينشأ طلب عالمي. «التوق».

يقوم المصدر بتلبية طلباتنا الفردية والجماعية، الأمر الذي يحلّ محلّ تفاهة السياسة. «التمكين».

أنا والجميع خالقون لتجاربنا الشخصية. «التمكين».

لا يملك أحد سلطانًا على تجربتي الشخصية. «التمكين».

أستطيع من خلال التركيز، اختيار الشعور الذي أرغب فيه، سواء كان جيدًا ما اخترته أم العكس. «التمكين».

أنا أقوم عبر خياراتي، بعرض اهتزازات مساوية لنقطة الجذب خاصتي. «التمكين».

ينطبق الأمر على الجميع. «التمكين».

الفصل الرابع والأربعون

أهمية استخدام هذه العمليات

إنَّ الأمر الأكثر أهمية الذي نُريدك أن تستخلصه من هذه العمليات التي قمنا بعرضها للتو هو الفهم العميق لما يدور حوله عملك الحقيقي كخالق مُتعمّد ألا وهو: أن تجعل **طاقة كينونتك** في انسجام.

في كلِّ مثال يتم إيراده هنا، وفي الأمثلة التي تطرأ على حياتك الخاصة، إذا شعرتَ بعاطفة سلبية فإنَّ ذلك يعني دائمًا الشيء ذاته: لديك رغبة تنبض داخلك ولكنَّك تُقاومها وتحول دون تحققها لأنَّه لديك كذلك اهتزاز فاعل ومناقض لها. لقد تمّ عرض هذه العمليات لتوضيح كيفية إضعاف ذلك الاهتزاز المتناقض.

من المرجح أنَّك وجدتَ نفسك تُجادلنا خلال قراءة العمليات السابقة، في مسألة أو أُخرى بأنَّ العملية أو الحل اللذين قمنا بطرحهما لا يحلان المشكلة. **لا أستطيع أن أفهم كيف يُمكن لهذه العملية أن تُوقف ذوبان كتل الجليد، أو أن تجعل جاري يتخلّص من سيارات الخردة المركونة أمام منزله!**

لكن لا تعدُ عيناك عن ماهية عملك الحقيقية: الموازنة بين أكثر اهتزازاتك فعالية «الاعتقادات» ورغباتك «النيّة». ينبغي ألا تضع نفسك في موقف مستحيل يتمثل في حاجتك إلى أن يتخلّص جارك من سيارات الخردة قبل أن تصل إلى انسجام في **الطاقة**. لا يُمكن لسعادتك أن تعتمد على ما تفعله حكومتك أو ما تفعله والدتك، أو إن كانت كتل الجليد تذوب أم لا. يجب أن تتحكم بالعلاقة بين رغباتك واعتقاداتك إذا ما أردت أن تُصبح **خالقًا مُتعمّدًا**، وأن تكون فاعلًا في إنجاز أهدافك ورغباتك الخاصة، أو تعيش حياة ملؤها الفرح.

لا تُقلل من شأن قوة **انسجام الطاقة**. إنَّ سادة مجتمعاتكم والعباقرة المبدعين لحضاراتكم السالفة والحاضرة، قد وصلوا إلى هذا الانسجام. هناك فارق كبير بين كلمات «**آمن بأحلامك**» **وأن تكون منسجمًا فعليًا مع أحلامك**. إنَّ اهتزازك وليس كلماتك هو نقطة جذبك.

إذا ما قمتَ بتطبيق هذه العمليات على نحو مُتعمّد، وأنت تعقد النيّة على جعل اهتزازات كينونتك الداخلية في انسجام، فإنَّ هذه العمليات ستُحيلك إلى شخص مفعم بالقوة ـ بحيث تُصبح خالقًا مُتعمّدًا لتجربتك الخاصة، مُفعمًا بالقوة والمرح.

الفصل الخامس والأربعون

يكون تسعة وتسعين بالمئة من الخلق مكتملًا قبل أن ترى أيَّ دليل على ذلك

لقد أصبحت تُدرك الآن أنَّك الجاذب أو الخالق لتجربتك المتفردة، كما نُريد منك أن تدرك أنَّك وحدك الجاذب أو الخالق لتجربتك. نعتقد أنك أصبحت تعلم الآن وبصورة أوضح من أيِّ وقت مضى، كيف تقوم بالخلق، لأنَّك تُدرك الآن أنَّك تُرسل وعلى نحو مُستمر إشارة اهتزازية، والتي هي نقطة جذبك.

إنَّنا نرغب في أن تكون الآن واعيًا كذلك **لنظام توجيهك العاطفي**، وهو الذي يدل على العلاقة الاهتزازية بين فكرتك المُركزة في هذه اللحظة واهتزاز رغبتك. تستطيع بكلِّ ما تحمله الكلمة من معنى، أن تشعر متى تتحرّك مقتربًا أو مبتعدًا عن الأمر المرغوب، وأن تشعر كذلك متى تتحرّك مقتربًا أو مبتعدًا عن الأمر غير المرغوب.

نحن نشعر بالغبطة لأنَّك أصبحت تفهم الآن، أو بدأتَ تفهم على

الأقل أنَّك تستطيع جعل أيِّ رحلة انطلاقًا من مكانك الحالي إلى حيث تُريد أن تكون، قابلة للقياس. لا داعي إلى أن تكون رحلتك نحو النجاح في كلِّ موضوع يخصّ رغبتك ملتبسة أو مربكة مرة أُخرى، لأنّ ثمّة إشارات عاطفية موجودة لإرشادك في اتجاه أيِّ وكلّ شيء ترغبه.

إنَّ يومك، وكلَّ أيامك، تشتمل على لحظات محفزة ومثيرة ومنشطة للأفكار والتي تدفعك، سواء كنت على علم أنَّك تقوم بذلك أم لا، إلى إرسال الإشارات الاهتزازية التي يتمّ إسقاطها على مستقبلك والتي هي مسؤولة عن كلِّ ما يحدث لك.

إنَّ كلَّ ظرف وكلَّ حدث وكلَّ لقاء مع أيِّ شخص ـ أي كلُّ ما تعيشه ـ ناتج عن ذاك الذي كنت تُفكّر فيه وتتساءل عنه وتتأمله وتتذكّره وتُلاحظه وتتدارسه وتتخيّله، أي أنَّ حياتك تتجلّى حرفيًا من خلال تفكيرك.

نحن مسرورون إلى أبعد حدّ لأنَّك تفهم الآن أهمية إدراكك الواعي لعواطفك، لأنَّه يُساعدك عندما تتذكّر أو تتأمّل أو تُلاحظ أو تتخيّل، على معرفة إن كنت تُعدّ مستقبلك لأمر من شأنه أن يكون ممتعًا عند تجليه، أو لأمر لن تستمتع به. بما أنَّ 99 % من الخلق يتمّ **قبل** أن ترى أيَّ دليل مادي عليه، فمن الأهمية بمكان أن تفهم ما تُخبرك به عواطفك عن وجهة أفكارك الآن.

من خلال الاستفادة من **نظام التوجيه العاطفي الخاص بك**، تستطيع أن تُوجّه أفكارك نحو أمور مرضية **قبل** أن تتجلّى. إلا أنك إذا ما انتظرتَ حتى يتجلّى أمر ما قبل أن تبدأ في إعادة توجيه أفكارك، فستكون العملية أصعب بكثير بالنسبة إليك، لأنَّه ما إن يتجلى أمر غير مرغوب، حتى يُصبح من الأصعب حينها التركيز على ما ترغب.

عندما تتقبل أنَّك الآن في خضم عملية خلق أمور من شأنها أن تتجلّى في تجربتك، وأنك تقود تفكيرك على نحو مُتعمّد نحو أفكار تبعث على الشعور

الجيد، فستكون تجربتك المتجلّية مستقبلًا عامرة بالأمور التي ستُسعدك حين يُماط عنها اللثام.

لقد تمّ خَطُّ هذا الكتاب لمساعدتك على الإدراك الواعي للأمور غير المنظورة «الآن على الأقل» والتي أنت في صدد خلقها. نُؤمن أنَّك لن تختار على نحو مُتعمّد جلب مرض السرطان أو حادث سيارة أو كارثة مالية أو الطلاق إلى تجربتك، ولكن بسبب التفكير الشديد في هذه الأمور دون إدراك واع منك أنَّك تقوم بذلك، فأنت غالبًا ما تتفاجأ بحدوث أمر غير مرغوب، والذي يبدو أحيانًا وكأنَّه ظهر من اللامكان. إلا أنَّه لم يأتِ من اللامكان، وليس وليد اللحظة، بل جاء في النهاية بعد الكثير والكثير من الأفكار التي توافقَت معه وانبثقَت منك.

إنك الآن وبعد قراءة هذا الكتاب، لن تتفاجأ أبدًا عندما تتجلّى أمور جيدة كانت أم سيئة. لأنَّك لن تقوم مجددًا دون وعي ومعرفة بتركيز فكرة ما وتشعر بالعاطفة المتوافقة معها والتي تُوضّح إن كنتَ تتحرّك مقتربًا أو مبتعدًا عن أمر تُريده. لقد أضحت العلاقة الاهتزازية بين خلقك **الحاضر** و**المستقبلي** معروفة بالنسبة إليك الآن.

إنَّ طرف **مقياس التوجيه العاطفي** والذي يبدو شغفًا أو فرحًا أو تقديرًا أو حبًا، يبدو كذلك نتيجة التصوّر الذي تحمله عن التمكين والحرية الخاصين بك. بينما الطرف الآخر **لمقياس التوجيه العاطفي** والذي يبدو اكتئابًا وخوفًا، يبدو كذلك نتيجة تصوّرك الشخصي عن العجز والعبودية. إلا أنه الآن، ليس هناك مكان للعجز في تجربتك ثانية، لأنَّك أصبحتَ تعرف الكثير في هذه المرحلة.

أنت تفهم الآن أنَّ الأمر الوحيد الذي قد يحول بينك والوفرة السارة لكلِّ الأمور التي ترغب فيها هو العرض الاهتزازي الخاص بك والذي يأخذك في الاتجاه المعاكس لتلك الأمور.

أنت تفهم الآن أنَّ عواطفك المجيدة تُساعدك على ترسيخ طريقك أو مسارك في جميع المواضيع، وأنَّه من خلال اقتفاء أثر العواطف الباعثة للمشاعر الجيدة على نحو متزايد، ستقوم بإسقاط ارسالات اهتزازية إلى مستقبلك، والتي ستُسفر بدورها عن تدفّق مُستمرّ لتجليات محببة.

عندما تشعر الآن بإحباط متصاعد، أو نفاذ الصبر، أو غضب يطفو على السطح، تستطيع أن تتوقّف عند لحظة إدراك حقيقي وتتساءل: **ما الذي أقوم بإسقاطه على رصيدي الاهتزازي؟ هل يجب عليّ أن أتوقّف لحظة وأقوم بإعادة توجيه أفكاري وتغيير مسار التجلّي المحتمل الخاص بي، أم يجدر بي إطلاق العنان لأفكاري كي تسير على هواها معي، مدعومة من قانون الجذب، وأعيش ببساطة عواقب أفكاري غير المُوجّهة وغير الخاضعة لإدارتي؟**

على الرغم من قدرتك على تحويل الأمور في أيِّ وقت، حتى بعد التجلي، فإنَّنا نحضّك على أن تقوم بتحويلها وهي في طور تشكلها اهتزازيًا - لأنَّ الأمر حينها يكون أكثر سهولة. إلا أنَّ الشيء الأكثر أهمية، هو أنَّنا نُريدك أن تُمعن النظر في ملايين وملايين اللحظات من تجربتك الحياتية الواقعية والتي يُمكن أن تبعث على شعور جيد **الآن**، و**الآن فقط**.

نعم، بالطبع إنَّ التجلّي آت بالتأكيد، سيئًا كان أم جيدًا. مرغوبًا أم غير مرغوب، إنَّه آت، ولكنَّ حياتك هي **الآن**، وعواطفك هي **الآن**، وشعورك هو **الآن**. قُم بتوجيه أفكارك بهدف تحسين لحظتك **الآنية**، وستتولّى الأمور المتجلية شأنها بنفسها.

نحن نستمتع برؤية حياتك تتكشف من موقعنا **اللامادي** الاستشرافي. لو كان بإمكانك رؤية مستقبلك كما نراه نحن، لأدركتَ أنَّ هناك أمورًا مرغوبة وأُخرى غير مرغوبة آخذة في التشكّل والتقولب

في هذه اللحظة على عتبة بابك. سواء أكان اليوم أو الغد أو اليوم الذي يليه، فإنَّك سوف تقوم بإضافة فكرة جديدة، واهتزاز مُركّز إلى ما هو موجود سلفًا، الأمر الذي سيُفضي بك إلى نقطة اللاعودة أو إلى نقطة التجلي. من أجل ذلك، من الأجدى أن تعود إلى **مقياس التوجيه العاطفي الرائع** الخاص بك حتى تكون واعيًا لما كان قاب قوسين من التجلّي.

لقد أتيتَ إلى هذا الجسد، مُركَّزا في هذه الواقع الزماني المكاني **الطليعي** لأنَّك تعشق الخلق. ليس ثمّة شيء في **الكون** برُمته يبعث على الرضا أكثر من أن تمزج الطاقة التي تخلق العوالم مع قوة تفكيرك المُركّز المُتفرّد.

أنت لم تأتِ لإصلاح عالم مُحطّم، لأنَّ عالمك ليس مُحطّمًا.

أنت لم تأتِ لمساعدة الآخرين على اكتشاف أخطاء أساليبهم وإعادة توجيهها.

أنت لم تأتِ لتكسب استحسان الآخر من خلال اتباع مسار عمل معيّن.

لقد أتيتَ إلى هذا التناقض العظيم لتنعم بلذّة ولادة التفضيلات الشخصية المتفردة. لقد أتيتَ وأنت تعلم أنَّك ستكون قادرًا على أن تشعر بالعلاقة الاهتزازية بين رغبتك الجديدة ومنظورك الحالي، وكنت تتطلّع قدمًا نحو عملية موازنة **طاقة** هاتين النقطتين الاستشرافيتين.

لقد أتيتَ من أجل الفرح بولادة رغبة جديدة ومن أجل لذة القيام بعملية موازنة **الطاقة**.

نعم، لقد تطلّعت قُدمًا إلى تجلّي ما تخلقه، ولكنّ تركيزك الحقيقي كان دائمًا على 99 % من الخلق الذي يحدث قبل التجلي. **إنّ لذة التجلي، بغضّ النظر عمّا يتمّ خلقه، ما هي إلا لذة وجيزة لا تلبث أن تتحوّل إلى منصة**

تقوم منها بإطلاق خلقك التالي، فالذي يليه فالذي يليه. إلا أنَّ حياتك، ومن نقطة استشرافك المادية أو غير المادية، تتمحور حقيقة حول 99 % من الخلق الذي يكتمل قبل التجلّي.

اليوم، لا يهمّ ما أقوم به أو مع مَن أقوم به، أو إلى أين أذهب، فلا شيء يُوازي أهمية أن أشعر أنّني في حالة جيدة.

اليوم، سوف أبحث عن ذاك الشيء الذي أنا راغب في رؤيته.

أنا الخالق لواقعي الخاص.

الآن، سوف أصل إلى الفكرة ذات الشعور الأفضل التي أستطيع إليها سبيلًا.

فكرة تلو أخرى وشعورًا إثر شعور، سوف أقوم بتركيز اهتزازات تفكيري كي تكون في انسجام.

سوف أهتمّ بالجوهر الاهتزازي الحقيقي لكينونتي، وأُوجّه كلَّ فكرة لديّ نحو الانسجام الاهتزازي، لأنَّ هذا هو المعنى الحقيقي لموازنة الطاقة.

الفصل السادس والأربعون

القوة المذهلة للنية المتعمدة

لقد قمنا بتأليف هذا الكتاب استجابة لطلبك، لأنّك تُريد أن تفهم مَن تكون حقيقة، وكيف تكون مُتلائمًا مع الصورة الأشمل. كما أنّك تريد أن تفهم الهدف وراء هذه التجربة الحياتية وكيف لك أن تُحقق على أكمل وجه، الغرضَ من وجودك هنا في هذا الجسد وفي هذا الوقت.

نُريدك أن تتذكّر أنّك **خالق أبدي** أتى إلى **الطليعة** ليختبر التمدد الفرح **لكونك** المُتفرّد. نُريدك أن تتذكّر قيمتك وتعرف كفاءتك وتُحبّ حياتك.

نستطيع أن نشعر بالقوة المذهلة لنيّتك بأن تفهم كيفية خلق واقعك الخاص على نحو مُتعمّد، وقد قمتَ حرفيًا باستدعائنا كي نُساعدك على تذكّر مَن تكون وما الذي تعرفه حقيقة.

ما من شيء أكثر أهمية بالنسبة إليك أو أكثر إرضاء من الوصول إلى انسجام مُتعمّد مع **مصدرك**. لا تتعلّق تجربة الهناء فقط بالاعتراف **بطاقة مصدرك** وحسب، بل بالانسجام المُتعمّد معها كذلك. هذا هو المعنى

الحقيقي **لموازنة الطاقة**، وهو الجزء الأكثر أهمية من تجربتك الحياتية.

عندما تكون في انسجام مع **مصدرك**، فكلّ ما تُركّز عليه سوف يستقبل تركيز **تيار الطاقة** الذي يخلق العوالم. من غير الممكن التعبير عن قوة ذلك الانسجام بالكلمات كما ينبغي، ولكنَّك تستطيع أن تشعر بها. أنت تستشعر ذلك في الفرح والحُبّ والحماس والعاطفة.

إذا كنتَ تدرس معنا منذ مدة، أو قرأتَ وحسب هذا الكتاب الصغير، فقد تمّ اطلاعك على مجموعة متنوعة من الألعاب والعمليات والأساليب المختلفة. ليس من الضروري بالنسبة إليك أن تُحاول تطبيقها كلَّها، أو حتى معظمها، لأنَّ سبب عرضها هو ذاته، كما أنَّ كلَّ واحدة منها تمتلك قوة داخلها. **سوف تعمل كلّ عملية في حال تطبيقك لها على رفع اهتزاز كينونتك. سوف تجعلك كلُّ عملية حال تطبيقك لها في انسجام أوثق مع حقيقة مَن تكون. سوف تمنحك كلُّ عملية شعورًا بالارتياح، الأمر الذي يُشير إلى التخلّص من المقاومة. سوف تُساعدك كلُّ عملية على أن تُوازن طاقتك. ستعمل كلّ عملية على اختصار الزمان بين المكان الذي أنت فيه حاليًا والمكان الذي تنوي حقًا أن تكون فيه.**

لا تقُم ببذل كبير جهد في تطبيق هذه العمليات. قُم باختيار أكثرها جاذبية واستخدمها طالما أنَّها تبدو مناسبة، ثمّ قُم باختيار أُخرى، فأُخرى. إنّ الشيء الأكثر أهمية الذي عليك أن تتذكّره هو أنَّه كلَّما شعرتَ على نحو أفضل، في أيِّ لحظة من الزمن، كنتَ أكثر انسجامًا مع **مصدرك** ورغباتك، ولا شيء أهمّ من أن تشعر أنَّك في حالة جيدة.

نحن نرغب في أن يقوم هذا الكتاب بتحريرك من الشيء الوحيد الذي يُمكن أن يُكبّلك يومًا أو يُعطيك انطباعًا أنَّك لستَ حرًا، لأنَّ القيد الوحيد الموجود حقيقة هو **تصوّر** العجز. لا تكون عاجزًا إلا

عندما تفتقر إلى الانسجام مع طاقتك، وأنت الوحيد الذي يمتلك مفتاح هذا الانسجام، وليس في وسع أحد انتزاعه منك. إنَّ تبنيه عائد إليك وحدك دون سواك.

إنَّ عملك الوحيد «ولكنَّه عملك المستمر، كونه عمل لا يُمكن إتمامه» هو الوعي الدائم بالعلاقة الاهتزازية بين تركيزك في هذه اللحظة وتركيز **كينونتك الداخلية في** هذه اللحظة كذلك.

إنَّ **كينونتك الداخلية** تعي آمالك وأحلامك وهي مُركَّزة عليها، وعندما **تفشل** في التركيز عليها، سوف تشعر بالمقاومة. إنَّ كينونتك الداخلية تعي قيمتك وجدارتك، وإذا **قمتَ** بالتركيز على خلاف ذلك، سوف تشعر بالمقاومة. إنَّ **كينونتك الداخلية** تتوقّع نجاحك، وعندما **لا تفعل**، سوف تشعر بالمقاومة. إنَّ **كينونتك الداخلية** تستمتع بعملية التمدد المستمر، وعندما **لا تتحلّى** بالصبر، سوف تشعر بالمقاومة. إنَّ **كينونتك الداخلية** تعلم أنَّك كائن خالد، وعندما تشعر أنَّك **لا تمتلك** ما يكفي من الوقت، سوف تشعر بالمقاومة. إنَّ **كينونتك الداخلية** تعلم أنه لا حدود لقدرتك على الخلق، وعندما تشعر **أنَّك** ناقص، سوف تشعر بالمقاومة. إنَّ **كينونتك الداخلية** تعشق أولئك الذين تتشارك **معهم** الكوكب، وعندما **ترى** عيوبهم، سوف تشعر بالمقاومة. إنَّ **كينونتك الداخلية** تعلم أنَّ الجميع يمتلكون سبيلًا إلى هذه القوة نفسها، وعندما **تتحمل** المسؤولية عن حياة الآخرين، سوف تشعر بالمقاومة.

قُم إذًا باختيار أسلوب من تلك التي عرضناها، وتذكّر أنه ليس هناك طريق واحد وحسب لتحقيق هذا الانسجام. قُم بالمناورة، وكُن مرنًا تجاهه، حاول جهد استطاعتك، ولا تحكم على نتائجك. قُم فقط باتخاذ القرار أنَّه بغضّ النظر عن الفكرة محور النقاش، وسواء كانت من الماضي أو الحاضر أو المستقبل، فستتعامل معها من خلال أفضل طريقة

تبعث على الرضا تستطيع فعلها، انطلاقًا من المكان الذي أنت فيه الآن. ستتحوّل حياتك على الفور، نتيجة هذا القرار، إلى حيث الازدهار.

لقد قُمنا بتأليف هذا الكتاب لمساعدتك على فهم الأمور التالية والتي هي غاية في الأهمية، وبمثابة استجابة لما كنّا سمعناه من الكثير منكم:

• أنت، في المقام الأول وقبل كلّ شيء، **كائن اهتزازي يعيش في كون اهتزازي.**

• تتمّ إدارة اهتزازات هذا الكون على نحو مثالي بواسطة **قانون الجذب** الفعال.

• لا تستطيع الكفّ عن العرض المستمر للاهتزازات.

• إنَّ **قانون الجذب** يُسهّل عليك اكتساب عادات أو أنماط عرض الاهتزازات.

• إنَّ مراقبتك للناس حولك تُؤثر في عروضك الاهتزازية.

• إنَّ ملاحظة تجربتك الحياتية المُتفرّدة تُؤثر في عرضك الاهتزازي.

• يقوم معظم الناس بعرض الاهتزازات في استجابة لما يُلاحظونه.

• إن الاهتزازات التي تقوم بعرضها هي نقطة جذبك.

إنَّ ما تعتقده وما تعيشه والاهتزازات التي تعرضها تتوافق على الدوام.

مهما كانت الكلمات التي تستخدمها، أنا أُركّز، أنا أُفكّر، أنا أتذكّر، أنا أتأمل، أنا أُلاحظ، أنا أتخيّل، أنا أحلم، فأنت تقوم بعرض اهتزازات يستجيب لها قانون الجذب.

• كلَّما زاد الاهتمام الذي تُوليه إلى فكرة ما، أصبحَت مهيمنة أكثر في طاقتك.

• إنَّ تجربتك الحياتية تتمحور حول الأفكار التي تتدبّرها.

• أنت الخالق لواقعك المُتفرّد.

• في كلِّ مرة تُولي اهتمامك لشيء ما، فإنَّك تقوم بتفعيل اهتزازه داخلك.

كلّما زاد الانتباه الذي تُوليه لفكرة ما، باتت هذه الفكرة أكثر فاعلية في اهتزازك، إلى أن تُصبح مع الوقت اهتزازًا سائدًا، أو لاعبًا مهيمنًا على نقطة جذبك.

• إنَّ تلك الاهتزازات المهيمنة موجودة في صلب كلِّ ما تعيشه، وكلِّ ما تُؤمن به.

إنَّ الاعتقاد هو مُجرّد فكرة لا تنفكّ تتدبّرها.

• عبر الكثير من التجربة والكثير من الملاحظة والكثير من التركيز على الفكرة، أنت تقوم بجذب النظير المادي المتجلي.

• يكتمل تسعة وتسعين بالمئة من كلِّ الخلق قبل أن ترى أيَّ دليل مادي على تجليه.

• إنَّ مستقبلك في الوقت الحالي، عامر بالتجليات المحتملة نتيجة الأفكار التي كنت تتدبّرها.

• سوف تسرّك بعض هذه التجليات «المحتملة» عند تجليها، في حين لن تسرّك أُخرى.

• من الأسهل بالنسبة إليك أن تقوم بتحويل وجهة اهتزازك نحو الأمور التي تُريد أن تختبرها قبل أن يحدث التجلّي.

• هنالك الكثير من الأمور التي ترغبها، على درجات متنوعة من التأهب، تنتظر منك أن تختبرها، وسيُساعدك نظام التوجيه العاطفي

لديك على متابعة التحرّك نحو تلك الأمور المرغوبة.

• يجب عليك البحث عن طريقة لإلغاء تفعيل اهتزازك فيما يخصّ جميع الأمور غير المرغوبة والتي تشقّ طريقها إلى مستقبلك القريب أو البعيد.

• إنَّ إلغاء تفعيل الاهتزازات غير المرغوب فيها هي العملية نفسها لتفعيل الاهتزازات المرغوب فيها.

• لا تستطيع تفعيل أمر مرغوب وآخر غير مرغوب في الوقت نفسه. إمّا أن يتمّ تفعيل هذا أو ذاك، كما أنَّه لدى عواطفك رؤية واضحة عن الاتجاه الذي أنت تُركّز عليه.

• من الضروري أن تقوم بقياس كلِّ رحلة، وذلك بأن تكون واعيًا للعواطف التي تشعر بها، قبل أن تتمكّن من التحرّك فقط في اتجاه النتائج المرغوبة.

• أنت مصدر طاقة نقي وإيجابي، مُركَّز في جسدك المادي، تنوي الاستفادة من التناقض لأنَّه يُساعدك على أن تُقرر وتُحدد تفضيلاتك الفريدة.

• من خلال الوصول إلى الأفكار التي تبعث على الشعور الأفضل، فيما يتعلق بأيِّ موضوع كان وفي أيِّ وقت كان، فإنَّك بذلك تنزع إلى العلاقة الاهتزازية بين أفكارك الآنية اللحظية وأفكار مصدرك.

• هكذا، وأنت تتنقل بين محطاتك يومك، كُن واعيًا لأنَّك تقوم بخلق واقعك المُتفرّد. اشعر بالعواطف التي تطفو صعودًا نحو إدراكك الواعي، واعترف بقيمتها العظيمة بالنسبة إليك.

• بغضّ النظر عمَّا تبدو عليه العاطفة، جيدة أم سيئة، مرهفة أم عارمة، اِبتسم بفخر لإدراكك للعاطفة ولما تعنيه لك. اِعترف أنَّها

مؤشر اهتزازي يُبيّن لك انسجامك مع مصدرك ورغباتك.

• مهما كانت العاطفة الحالية في داخلك، اشعر بالسعادة لإدراكك لها، واعلم أنَّك تستطيع في أيِّ وقت وأيِّ مكَان وفي ظلّ أيِّ ظرف تختاره، انتقاء أفكار تعمل على تحسين عاطفتك، وبالتالي تحسين النسبية الاهتزازية بين ذاتك وبينك.

• انظر إلى نفسك على أنك طاقة.

• انظر إلى مصدرك على أنك طاقة.

• كُن مدركًا دائمًا للعلاقة الاهتزازية بين هاتين الطاقتين.

• إنَّ موازنة طاقة كينونتك ليسَت شيئًا يُشبه درجة التحصيل العلمي، التي ما إن تنالها، حتى تُصبح ملكك إلى الأبد. إنَّها إما أن تكون في هذه اللحظة، أو لا تكون. تستطيع دائمًا أن تشعر بانسجامك أو عدمه، توازنك أو بُطلانه، صلتك أو انقطاعها، سماحك لتلك الصلة أو مقاومتك لها.

• أنت مصدر طاقة، هنا في هذا الجسد المادي، ويُفترض بالحياة أن تكون مُؤهَّلة لك.

• أنت ذو قيمة. أنت مبارك. أنت خالق. كما أنَّك هنا في طليعة الفكر من أجل اختبار فرحة ركوب موجة التّمدد والذي هو وعد هذه الحياة السرمدية.

• لا تستطيع أن تكمله. أبدًا!

• لا تستطيع أن تخطئ في تنفيذه لأنَّه لا يكتمل أبدًا.

نُريد أن نُعبّر عن تقديرنا لأهمية حياتك. إنَّ رغبتنا هي أن تتصالح مع أيِّ مكان تكون فيه بخصوص أيِّ مسألة من مسائل حياتك،

وتكون متفهمًا لحقيقة أنَّك تستطيع الانطلاق من هناك إلى أيِّ مكان تختاره. إذا ما كنت تُدين موقفك الحالي، أو تشعر بالذنب أو اللوم حيال موقعك، فلن يجود عليك مستقبلك إلا بتغيير طفيف، ولكن إذا خففتَ من انزعاجك وحاولتَ تحسين الشعور الذي يعتريك ولو قليلًا، سيبدأ عندها اهتزازك في التحوّل، وسيُساعدك قانون الجذب على استمرارية الزخم، كي تستطيع الوصول إلى حيث تريد في فترة وجيزة من الوقت.

كُن مرنًا ومرحًا حيال الأمر. قُلٍ لنفسك كلَّ يوم: لا شيء أكثر أهمية من أن أشعر أنَّني في حالة جيدة. كلّما كان شعوري أفضل، زاد سماحي للأمور الرائعة في الحياة بأن تتدفّق نحوي.

ثمّة حب كبير هنا من أجلك. أما الآن، فقد اكتمل هذا الكتاب.

حياة «أبراهام»
أسئلة وأجوبة

هذه نسخة عن ورشة عمل فن السماح «معدلة قليلًا
بغرض التوضيح» تمّ تسجيلها في «تامبا ـ فلوريدا»،
يوم السبت، 8 كانون الثاني 2005.

أبراهام: صباح الخير. نحن في غاية السعادة لتواجدكم هنا. إنه أمر رائع أن نجتمع بهدف المشاركة في الخلق، هل تشاطروننا الرأي؟ أنتم في طور معرفة ما تُريدونه؟ هل تستمتعون بتطوّر رغبتكم المُتفرّدة؟ إليكم ما يلي: أنتم مفتونون برغبات لم تتحقق؟ «نعم تمامًا، بالأخصّ تلك، بالأخص تلك».

نحن نتطلع بشوق إلى أوان، نستطيع أن نشعر به في اهتزازك، نستطيع أن نراه وهو يتكشّف في عوالم أثير تجربتك المستقبلية، نكاد

نسمع الكلمات تتدفّق منك وأنت تقول: أنا كائن خالد، الأمر الذي يعني: لن أكمله أبدًا، ممَّا يعني: سيستمرّ التناقض في تقديم تفضيلات جديدة في داخلي، ممَّا يعني: ستستمرّ طاقة المصدر بتلبية التفضيلات في داخلي، ممَّا يعني: سوف يكون هناك دائمًا أمر أعرِّفه على أنَّه رغبة لم تتجلَّ بعد - يجب أن يكون هذا هو الحال. إن كنتُ كائنًا خالدًا، وأنا كذلك «كما تقول أنت، أو كما نقول عنك»، عندها لا بُدّ دائمًا من وجود رغبة غير محققة.

نحن نُريد منك أن تتوحّد مع تلك الفكرة، لأنَّك عندما تتصالح مع فكرة أنَّه سوف يكون هناك دائمًا شيئًا تُريده، وأنت لا تعرف حتى اللحظة كيف سيأتي ومتى سيأتي ومن أين سيأتي ومن الذي سيقدم له العون كي يأتي، عندما تكون مرتاحًا حيال ذاك الذي لا ينتهي والذي لا ينفكّ يتكشّف، والذي هو تجربتك الحياتية، عندها سوف تعيش حياتك كما كنتَ تنوي عندما أتيتَ إلى هنا: تمدّد مفعم بالفرح، لا يكتمل أبدًا.

نسمعك أحيانًا تتلفظ بكلمة مثالي، وهي كلمة تبدو أحيانًا «أو تبدو في الاهتزاز الذي تُقدّمه أنت عندما تقولها» كما لو أنَّك ستُحقق كلَّ أمر مُدرج على لائحتك، ستكون عندها الحياة مثالية. كأنَّ لسان حالك يقول: «عندما أُمتع ناظريّ بكلِّ الأمور التي تُشعرني بالرضا، ستكون الحياة حينها مثالية». أمّا نحن فنقول: عندها سوف تكون ميتًا. لا أننا لا نعني بكلمة ميت الشيء ذاته الذي تقصده أنت منها، بل نعني بالكلمة انعدام وجود الموت، نعني بها منتهي، نعني بها عكس ما يُمثّله الكائن الخالد الذي هو أنت.

إذن عندما تفهم أنَّك خالد، وأنَّه «حتى داخل هذا الجسد المُركّز، في هذا الواقع الزماني المكاني الطليعي» عندما تُفضي التجارب إلى ولادة

رغبات جديدة في داخلك، وإذا ما استطعت الاسترخاء وفهم أنَّ هذا ما ينبغي أن يكون عليه الحال، واستمتعت بحقيقة أنَّه لن يتم إنجاز كلِّ شيء، وتطلعتَ إلى ما سيتكشف منه، فستقف حينها موقف المتوازن عند الطليعة، والأمر أشبه ما يكون بركوب قمة موجة.

هكذا، عندما نتحدّث عن موازنة الطاقة، وعندما نتكلّم عن التوصّل إلى انسجام مع مَن تكون، عندما نتحدّث عن توافقك الاهتزازي مع حقيقة مَن تكون، وعندما نتحدّث عن توافق رغباتك واعتقاداتك. يكون ما نتحدّث عنه في الواقع، هو استخدام عواطفك من أجل مساعدتك على جعل اهتزازاتك ضمن إطار الانسجام. وعندما تفعل ذلك تكون داراتك مفتوحة على مصراعيها.

عندما تكون داراتك مفتوحة «دارات مفتوحة على ماذا؟ دارات مفتوحة على المصدر»، لا بُدّ أنَّك ستزدهر. أنت صافي الذهن، واثق الخطى، وشعورك جيد، وكلُّ ما في تجربتك يقطر لَذَّة. ستكون حينها الكائن الذي كنتَ عليه قبل أن تأتي إلى هذا الجسد، إلا أنَّك تزيد على الكائن الذي كنتَ عليه قبل أن تأتي إلى هذا الجسد، لأنَّك الآن الكائن الذي أتى إلى هذا الجسد. أنت الآن هو الكائن الطليعي في هذه التجربة الطليعية، وقد تمّ ضبطك واختيارك وتوجيهك نحو طاقة المصدر التي أتيت منها، والتي تتمدّد معك على طول الخط. «أليس هذا بالأمر الجيد؟».

نُريد أن نُساعدك كي تُميّز بدقة أكبر وفي مدة أقصر، متى تكون في انسجام اهتزازي مع ما تُريده. سوف نُريك كيف تستطيع بجهد بسيط جدًا «أقلّ بكثير ممَّا يتطلّبه تعلّم برنامج حاسوب»، أن تغدو في حالة وعيٍ اهتزازي لماهية اهتزازك. حينئذ يكون ما تقوم به حياله، أمرًا منوطًا بك.

إنَّ فن السماح هذا، وكم نُحبّ هذا الاسم. إنَّ فنّ السماح هو ما نُطلقه على هذا الاستنتاج، هو السماح لصلتي بمصدري، هذا ما يعنيه في الواقع. إنَّه لا يعني فنّ التماشي مع، كلّ ألوان الأمور المريعة أو تحملها. إنَّه يعني: فنّ العثور على انسجامي، وبالتالي، حياة مليئة بالفرح أيّ كان ما يجري حولي. إنَّه يعني: تحقيق انسجام اهتزازي مع مَن أكون من خلال البحث عن جوانب إيجابية وتأليف رسائل تقدير، ومن خلال الرغبة الشديدة في أن أشعر أنَّني في حالة جيدة ـ بحيث أبقي نفسي في انسجام اهتزازي مُستمرّ مع حقيقة مَن أكون. عندها وعلى الرغم من أنَّ التناقض يبقى حاضرًا في تجربتي، وأنَّني قد أكون قمتُ بإسقاط مشكلات على مستقبلي، وما إن أقوم بإسقاط مشكلة ما «والذي هو الطلب في واقع الأمر. أليس كذلك؟»»، فإنَّ الإجابة ستتبعه مباشرة.

قد تُصبح ماهرًا في إسقاط مشكلات أو أسئلة على مستقبلك، مع أجوبة تتبعها مباشرة، بحيث أنَّ الأجوبة قد تتجلّى في وقت واحد مع المشكلة إلى درجة أنَّ المشكلة قد لا تُلامس إدراكك على الإطلاق. هذا هو الخلق في أبهى صوره، حيث يستمرّ التناقض في إنتاج تجربة جديدة أفضل، وقبل أن تحظى بفرصة معرفة أنَّك تفتقد إلى التجربة الجديدة الأفضل، وأنَّها لم تأت بعد، تراها تأتي.

عندما تتعايش مع الأسئلة، وتقوم بأسرع ما يُمكنك من أجل تحديد إذا ما كنتَ تُريد أن تعرف أو أنَّك في حاجة إلى أن تعرف، أو إذا ما كنتَ تودّ أن تختبر، سوف تكون الظروف والأحداث قد رُتِّبت، بحيث تعيش الشيء الذي تُريده بعد فترة قياسية، أو أنَّها تكاد تلي تساؤلك عنها مباشرة.

إنَّه فنّ تُمارسه مدى الحياة، ولن تُنجزه أبدًا. سوف تعود عمرًا بعد

آخر من أجل الفرح به، وليس من أجل وجود درجات سلّم عليك ارتقاؤها، وليس لأنّك ستحصل على علامات على الجدول، وليس لأنَّ هناك هرمية تطمح أن تعتلي قمتها، وليس لأنّك تُريد أن تُحقق نوعًا من الكمال ثمَّ لا تعود ثانية. أنتم خالقون تُحبّون عملية الخلق! ونحن هنا لنقول لكم إنّه ما من مكان أو زمان حولكم أكثر لذة من هذا الواقع الزماني المكاني الذي أنتم مُركّزون فيه. إنَّ التناقض سائد للغاية، والتباين مذهل للغاية. لم تكن قدرتكم على التركيز أفضل حالًا منها الآن. لقد أصبحتم الآن تتذكّرون مَن تكونون، وتعودون مجددًا إلى الانسجام، حيث ستتمتعون إلى أقصى حدّ بالحياة الفرحة التي تخلقونها.

نحن تواقون إلى التحدّث معك في أيّ أمر يهمك، وما من شيء هنا خارج الحدود. سوف تلاحظ تكشفًا رائعًا، عندما تجد أنّه قبل أن تطرح سؤالك سوف يتمّ طرح سؤال مثالي يمهد الأرضية لسؤالك. إنَّ كلَّ أمر على وشك أن يحصل لك هو معلوم لدينا. لا تقلق، لن نكشف عمّا لا تريد الكشف عنه. نحن حسّاسون تجاه مسائلك الشخصية

من المُهمّ بالنسبة إلينا أن تشرح الجوانب الأساسية من تجربتك دون تفاصيل إلى حدّ معين، يسمح للمستمعين أن يُلاحظوا التوافق الاهتزازي بين اهتزازك ومكان وجودك. لكنّنا لن ننجرف كثيرًا وراء ذلك، لأنَّ رغبتنا هي أن نُساعدك في موازنة طاقاتك فيما يتعلّق بأيِّ أمر يهمّك. نُريدك أن تنسجم مع الأمور التي ترغب فيها، وأن تفهم أنَّ كلَّ تجربة عشتها، الجيدة منها وتلك التي تصفها «بالسيئة»، قد أطلقت رغبات نحو تجربتك المستقبلية وهي معقودة هناك من أجلك، نعم من أجلك!

إنّها تحمل رموز اهتزازك، وهي ملكك. إنّها محفوظة من أجلك هناك كرصيد اهتزازي. عندما تحمل نفسك على أن تكون في انسجام

اهتزازي مع تلك الأمور التي أعلمتَ الكون أنَّك تُريدها «وأنت تعلم أنَّك ما برحت تُعلّم الكون على نحو مُتزايد بجوانب كثيرة من رغبتك»، قام الكون بدمج جميع تلك الجوانب المختلفة من رغباتك المتنوعة في كشف مثالي.

ثمة أمور لم تُفكّر بها حتى موجودة في مستقبلك لأنَّها مجموع الرغبات التي قمتَ بإطلاقها إلى هناك سابقًا.

لقد قام أحدهم بصياغة عبارة رائعة مفادها: «كُن حذرًا ممَّا تتمناه لأنَّك قد تناله». بالمقابل نحن نقول: أيّ كان ما تُفكّر فيه، فإنَّه على مقربة اهتزازية منك. تعتمد المسألة وحسب على درجة انسجامك مع تلك الفكرة.

جيد. لديكم بعض الأمور التي تريدون التحدث عنها؟ نعم؟ بعض الأمور.

كاهن يكتشف تعاليم يسوع في «أبراهام»

الضيف: أُريد أن أشكرك و«جيري» و«إستر» على ما تقومون به، إنَّه أمرٌ مُهمّ للغاية، على وجه الخصوص هذا الكتاب الأخير «اسال تُعطَ». أنا رجل دينٍ «في كنيسة محلية»، ونحن نستفيد من المادة التي تُقدّمونها منذ فترة. أُريد طرح سؤال حول الاعتقادات. من خلال ما قرأتُ وكذلك ما أفهمه من كينونتي المتفردة، فإنَّ الاعتقادات ما هي إلا أفكار مُتصلّبة قديمة تمّ استخدامها مرارًا وتكرارًا إلى أن أصبحَت عاملة في داخلك.

أبراهام: أجل، هي الأفكار التي لا تنفكّ تتدبّرها، والفكرة التي قمتَ بتفعيلها مرارًا حتى أصبحَت فكرة مُفَعَّلة مهيمنة.

الضيف: يبدو لي كذلك أنَّكم لا تستطيعون تغيير تلك الاعتقادات،

لكنَّكم تستطيعون خلق أُخرى جديدة والعمل عليها. بعبارة أُخرى، إذا رحتُ أتصرف انطلاقًا من الفرح، وأنا الذي اعتدتُ رُبّما على التصرف انطلاقًا من الغضب، أستطيع التصرّف انطلاقًا من الفرح معظم الوقت، لكن يبدو أنَّ الغضب سيبقى حاضرًا. عندما أزل بين حين وآخر، أتمالك نفسي وأعود.

أبراهام: حسنًا، إليك كيف تسير الأمور، إنَّ كلَّ فكرة سبق لك أن فكرتَ فيها لا تزال موجودة، ولكنَّها ليست مُفعّلة داخلك حاليًا. يبدو الأمر أشبه بوجود أبراج بثّ تُرسل كلَّ أنواع الإشارات حولك. إشارات راديو، تلفاز، هاتف خلوي، كلّ أنواع الإشارات تتدفّق عبر الأثير هنا والآن. إلا أنك لن تعلم بالضرورة بوجود تلك الإشارات حتى تقوم بتشغيل مستقبِل يتلقّى إحداها. إنَّ اهتزازك هو الذي يقوم بتفعيل مستقبِلك، والذي يجعلك حينها معنيًا بالإشارات التي قمتَ بتفعيلها.

لقد قلتَ شيئًا جيدًا للغاية نُريد أن نقوم بتعديله بعض الشيء. لقد قلتَ أنَّك لا تستطيع بالضرورة تغيير فكرة أو اعتقاد، ولكنَّك تستطيع اختيار فكرة أو اعتقاد مُغايرين. هذا صحيح. إلا أنَّنا نودُّ أن نقول، رُبّما تقوم بتفعيل تلك الفكرة بانتظام وسوف يُساعدك قانون الجذب على تسهيل استمرار تفعيل تلك الفكرة. إلا أنك إذا ما كنت تتمتع بالحكمة الكافية لمعرفة أنَّ هذه الفكرة لا تبعث على شعور جيد، رُبّما تختار حينها فكرة تبعث على شعور أفضل قليلًا من سابقتها. إذا اخترت فكرة تبعث على شعور أفضل بكثير، فإنَّ قانون الجذب لن يُساعدك على إيجادها لأنَّ إشاراتكما متباعدة كثيرًا، أما إذا اخترت فكرة تبعث على شعور أفضل بقليل وعملت على تفعيلها على نحو مُتعمّد، ستُصبح عندها تلك الرغبة المُفعّلة حديثًا نقطة تحديد اهتزازية خاصة بك أو اعتقادًا، بينما تبدأ تلك الأُخرى بالاضمحلال ورُبّما لن تُعاود الظهور ثانية مع مرور الوقت. عندما تصل على نحو واعٍ إلى فكرة تبعث على شعور

أفضل وأفضل وأفضل، فإنَّك تعمل بطريقة ما على إبطال فاعلية تلك الأفكار التي لا تُريدها.

نُريد الآن أن نكون واضحين حيال هذا الأمر. أنت في الحقيقة لا تستطيع إبطال مفعول فكرة ما، هذا ما تقوله. أنت لا تستطيع إبطال مفعول تلك الفكرة، ولكنك تستطيع تفعيل الفكرة الأُخرى. إنك إذا قمتَ بتفعيل الفكرة الأُخرى بتواتر متصاعد، سيسهل أمر وصولها ووصول أفكار مشابهة لها إليك.

هكذا لنقُل إنَّك قمتَ بذلك. لقد قمتَ بالعمل، وأنت تشعر على وجه العموم، أنك أفضل وأفضل وأفضل. ثمّ يحدث شيء لم يحدث منذ مدة، تُشاهده على التلفاز، فيتسبب في جعلك تُركّز، وتُفعّل فكرة لم يتمّ تفعيلها منذ حين. حسنًا، لا تفزع. عليك فقط أن تفهم أنَ أمرًا قد حدث وتسبب في تفعيل فكرة ما، وإذا ما استطعتَ الوصول إلى فكرة تبعث على شعور أفضل بقليل، ستنقل نفسك حينها إلى مكان آخر.

في الواقعٍ، هذا هو ما تعنيه الاعتقادات المرحلية. موضوع واحد لا غير في كلٍ مرة، أنت ببساطة تتوصّل إلى فكرة تبعث على شعور أفضل، ثمَّ إلى فكرة تبعث على شعور أفضل. لنقُلٍ أنَّ هناك مئة موضوع مختلف تقوم في أغلب الأحيان بتفعيلها تفعيلًا سلبيًا إلى حدّ ما، ولكن واحدة تلو الأخرى، أنت تحمل نفسك على أن تشعر على نحو أفضل. هكذا، يُصبح لديك الآن خمسين منها تبعث على شعور جيد لا بأس به، وخمسين منها لا تبعث على شعور جيد. إلا أنك واحدة تلو أخرى، 94 ثمَّ 84 ثمَّ 74، تصل إلى فكرة ذات شعور أفضل. ستشعر مع مرور الوقت بشعور جيد حيال تسعين منها على الأغلب، باستثناء بعض الأمور رُبّما، كالضرائب، أو قصف الحكومة للمدنيين، أو موجات المد العملاقة، أو أمور عظيمة ليس لها تأثير شخصي عليك

على صعيد يومي، ولكنَّها تزعجك حين تُفكّر فيها. إلا أنك ستتناول واحدة منها في كلّ مرة، وتتخذ قرارًا وتصطف معها، ثمَّ تأخذ قرارًا وتصطف معها، إلى أن تصل إلى وقت تكون فيه منسجمًا معها حتى قبل أن تعرف ذلك، لأنَّك قمت بالرحلة العاطفية السهلة بالمقارنة مع الرحلة الفعلية المستحيلة في معظم الحالات. لقد جعلتَ نفسك الآن في انسجام مُستمرّ مع الشعور الجيد.

يبرز الآن سؤال: «هل في مقدوري الوصول إلى منزلة أكون قد مرّنتُ نفسي على أن يكون شعوري جيدًا للغاية بحيث لا يُمكن أن يحدث ما يجعلني أشعر بالاستياء مجددًا؟»، ونحن نقول: مَن يأبه؟ لديك القدرة على جعل ذاك الأمر يبعث على شعور جيد أيضًا. بعبارة أُخرى، ربما حينما تتوصّل إلى مئة فكرة منقحة، يكون هناك مئة غيرها أقلّ حدّة ترغب في تنقيحها. وحين تفرغ منها، سيكون عليك العمل على تنقيح مئة غيرها أقل حدّة أيضًا، ورُبّما حين تصل إلى هذه الدرجة من الأمل، والتفاؤل، تودُّ حينها نقلها جميعًا إلى التقدير والفرح والنشوة.

لا نهاية لرحلتك. لن تصل أبدًا إلى منزلة تريد فيها عزل نفسك عن التجربة المتناقضة التي تدفعك إلى التركيز. إنَّ ما تبحث عنه «وشكرًا لك بالمناسبة لأنَّك ساعدتنا في قول ذلك» هو التحكّم الخلّاق بتركيزك المُتفرّد. نحن لا نُريد لحكومتك أن تكف عمّا تفعله فقط من أجل أن تشعر أنَّك في حالة جيدة. نُريدك أن تقوم بتدريب نفسك على أن تشعر أنَّك في حالة جيدة، مهما كان الأمر. لا نُريد للناس أن يُعاملوك بلطف وألا يؤذوا مشاعرك فقط كي تشعر أنَّك في حالة جيدة، نُريد لمشاعرك أن تكون عصيّة على الأذى. نُريدك أن تتمتع بقدر من الوعي يُخوّلك القيام بتغيير الطريقة التي تشعر بها، بمُجرّد أن ترغب في ذلك ومن خلال التركيز، بحيث لا تأبه بعد اليوم لما يجري في العالم المُحيط بك.

أنت لا تخشى الموت، وإنَّما تعشق الحياة. أنت لا تُلقي بالًا إلى الأشخاص الذين يقومون بأمور لا تُرضيك. أنت تتحكّم باهتزازك على نحو خلّاق، وبالتالي تتحكّم على نحو خلّاق بكلّ ما يجري حولك.

الضيف: إذًا هي مُجرّد عملية.

أبراهام: عملية مفرحة لا تنتهي، ولهذا السبب، إذا ما كنتَ في صدد إحدى تلك الاهتزازات الدنيا التي تبعث على مشاعر كالخوف، الغضب، أو الغيظ، لا تجلد نفسك. قُل «إنَّ نظام التوجيه المبارك الخاص بي يُخبرني أنّ ثمّة أمور قديمة فاعلة في داخلي. لا يهمّ. إنَّه ليس خطأ والدتي. ليس خطأ الحكومة. إنَّها عملية تُمثل ما عشتُه. خلاصة القول هي: إنَّني لا أحبّ الطريقة التي أشعر بها، ولذلك ينبغي عليَّ البحث في مكان آخر، أو أنَّني في حاجة إلى أن أتصالح مع الأمر وأتقبّله كما هو، ولكنَّني في حاجة إلى تعديل الطريقة التي أشعر بها»، وأنت تمتلك القدرة على فعل ذلك.

عندما تُبرهن لنفسك أنَّك تمتلك القدرة على فعل ذلك، تكون حينها، وحينها فقط حرًا. لأنَّ أحدًا لا يستطيع أن يهبك الحرية، فالحرية موهوبة، أو بعبارة أُخرى، إنَّها أساس هذا الكون. أنت حرٌّ إلى درجة أنَّك تستطيع اختيار العبودية. أنت حر، ولكنَّ الطريقة الوحيدة كي تشعر بتلك الحرية هي أن تفهم أنَّك تملك القدرة على أن تشعر أنَّك في حالة جيدة مهما حصل.

عندما تصل إلى ذلك المكان الذي لا وجود فيه للخوف، تكون قد وصلتَ إلى الحرية. تستطيع حينها الذهاب حيث تُريد، وتحظى بوقت رائع مهما حصل. نعم.

الضيف: شكرًا جزيلًا لك. هناك مجموعة من العلماء يُسَمُّون

«منتدى المسيح» كانوا قد قاموا بفصل ما يعتقدون أنّه قيل حقيقة من قِبل المسيح، وقد اختصروه في بضع صفحات. عندما قمتُ بقراءة نتاجهم هذا، أي ما يقولونه، كان من الواضح أنَّ ما كان يُعلّمه هو بالضبط ما تُعلّمونه أنتم.

أبراهام: الطاقة ذاتها.

الضيف: بالتأكيد.

«أبراهام»: لدى «جيري» صديق يتحدّث اللغة الإسبانية وحسب، وقد أراد «جيري» أن يُوصل إلى ذاك الصديق محبته وتقديره. فما كان من «جيري» إلا أن قام بكتابة رسالة طويلة باللغة الإنجليزية وأخذها إلى صديق آخر يتحدّث الإسبانية ليقوم بترجمتها إلى الإسبانية. قام «جيري» بتسليم الرسالة إلى صديقه، والذي كان ممتنًا للغاية. بعد ذلك بعدة أسابيع كانت الرسالة لا تزال في حوزة جيري عندما التقى بشخص آخر يعمل كمترجم للغتين الإنجليزية والإسبانية، وهكذا أصبح لدى «جيري» الآن الرسالة ذاتها مترجمة من الإسبانية إلى الإنجليزية. ولكنّه حين قرأها، بالكاد استطاع تمييزها.

الضيف: هذا ما حدث بالضبط.

أبراهام: قال جيري: «لم تكن هذه سوى رسالة واحدة مرّت على شخص واحد، ثمَّ على شخص آخر»، هل تستطيع تخيّل الأمر؟ لم يكن في نيّة هذين المترجمين سوى بذل أقصى جهدهما لإيصال الرسالة، ودون أيّ دوافع خفيّة تُؤدّي بهم إلى محاولة توجيه أو إرشاد أو شيء من هذا القبيل. لا عجب إذن في أنَّ هؤلاء العلماء قاموا بتفكيك التعاليم إلى بضع كلمات وحسب. لقد تمّ حذف أو تشويه معظمها خدمة لمصلحة الذي كان يقوم حينها بإعادة فك الرموز.

من أجل هذا السبب نحن لا نعتقد أنَّه من الصواب الاعتماد على

ترجمة إستر كذلك الأمر. نرى أنَّه ينبغي عليك الحصول على ترجمتك الخاصة.

مُحبُّ قطط لديه مشكلة مع لحوم الحيوانات المُجمدة

الضيف: مرحبًا، «أبراهام». شكرًا على جميل صبركم معنا.

أبراهام: إنَّه لمن السهل أن تكون صبورًا حين تعلم أنَّ كلَّ شيء على ما يرام.

الضيف: هل تُسافر أرواح البشر والحيوانات معًا حياة بعد أُخرى؟

أبراهام: نعم.

الضيف: كيف لي الاتصال مع تلك الكائنات في العالم اللامادي، بما في ذلك قططي؟

أبراهام: هل تُريد أن تجتمع بهم في العالم اللامادي؟ لقد قلتَ «حياة بعد أُخرى»، ممّا يُوحي أنها من حياة مادية إلى أُخرى. بالتالي، هل تُريد لقاء قططك في العالم اللامادي أم في الحيوات المادية المستقبلية وحسب؟

الضيف: الأمرين كليهما.

أبراهام: حسنًا، الشيء اللطيف في الموضوع أنَّه لا يتوجّب عليك تنظيم الأمر من منظورك المادي. هذا الأمر جيد، لأنه يتطلّب الكثير من الترتيبات، وغالبيتكم لا تُؤمن بقدرتها على ذلك. إنَّ الأمرين الوحيدين المطلوبين لإنجاز أيِّ أمر هما القيام بتحديد الرغبة والسماح لها بالحدوث. عندما تبلغون تجاربكم المادية المستقبلية، خاصة كأشخاص صغار، فإنكم تلتقون كأطفال، مع الكثير من الحيوانات الأليفة والمألوفة من تجارب أُخرى. فقط كراشدين تبدؤون تتساءلون عن إمكانية حدوث ذلك من عدمه.

ألم تعرف في وقت سابق كثيرًا من الحيوانات التي ذكّرتك بالكثير من الحيوانات الأخرى؟ أترى؟ يُواجه البشر صعوبة في فهم الشيء التالي الذي سنقوله، ولكن في بعض الأحيان يكون أحد الحيوانات الذي تشعر أنَّه مألوف للغاية بالنسبة إليك، جزءًا في الحقيقة من تيار الطاقة ذاته الذي أنت فيه. يشعر الناس بالقلق جراء ذلك، لأنَّكم سعيدون بتربعكم على قمة السلسلة الغذائية، أو «عجلة الكارما»، الأمر الذي لا تُريدون في الواقع مشاركته مع الحيوانات بتلك الطريقة. بعبارة أُخرى، أحضر لي حيواني الأليف وسوف أُحبّه، لكنّي لا أريد أن أكون وإياه على طول الموجة الاهتزازية اللامادية ذاتها.

نُريدك أن تعلم أنَّ الطاقة هي الطاقة، ورغم أنَّك أتيت إلى هنا إلى تجربتك المادية حاملًا نوايا مختلفة، إلا أنَّ تيار الطاقة اللامادية يبقى هو عينه. إنَّ جوهر ذاك الموجود في داخل الحيوان لا يختلف كثيرًا عن جوهر ذاك الموجود داخل الإنسان. إنَّها طاقة نقية إيجابية بالكامل.

إن الفارق الوحيد الجدير بالذكر بين الإنسان والحيوان هي أنَّ الحيوان دون استثناء، خاضع أكثر للضبط والتطويع والتوجيه. إنَّهم أكثر تواصلًا مع حقيقة مَن يكونون. إنَّ جزءًا من السبب في ذلك هو عدم اختبائهم خلف اللغة. أما الجزء الآخر من السبب فهو أنهم يمرّون بتجربة حياتية أقصر لا تُخوّلهم بناء مقاومة ذات شأن.

بعبارة أُخرى، عندما تسمع عن فراشة أو طائر يُهاجر لمسافة طويلة وتقول: «كيف له أن يعلم؟ مَن كان يقود السرب؟ مَن أرشده إلى وجهته؟»، نحن نقول: المنظور الأكثر شمولًا، لقد كان موجهًا من قبل منظور أشمل.

هل سبق لك وقمتَ بمراقبة سرب من الطيور أثناء تحليقه، وتساءلتَ عن سبب عدم تصادمها مع بعضها؟ لم تكن تتدرّب على ذلك عندما

لم تكن تُراقبها. بعبارة أُخرى، لقد قامَت بالدخول إلى منطقة يتولّى فيها منظورها الأشمل الإحاطة بكلٍّ جزء من التشكيلة. إنَّها تقوم بأداء دورها، لأنَّها وعلى نحو غريزي «إحدى أوجه تسمية ذلك»، أو من خلال حدسها «وجه آخر لتسميته»، أوِ على نحو اهتزازي «على نحو منسجم»، تعلم كيف تتلاءم مع الأمر، أترى. إنَّكم جميعًا تعملون على اكتشاف ذلك أيضًا.

هل سبق لك أثناء قيادتك أن شعرت وكأنَّك تنجرف مع تيار المرور، فتنظر أمامك ويكون لديك إحساس بما يُوشك أن يحدث؟ فتقوم بإبطاء سرعتك حتى قبل أن ترى الأضواء الخلفية للسيارات التي تسبقك؟ أو أنَّك تقوم بتغيير المسار حتى قبل أن يكون هناك سبب ملموس لتقوم بذلك، أنت تفعل الشيء نفسه الذي تفعله حيواناتك. أنت تتصرّف انطلاقًا من منظور أشمل.

الضيف: حسنًا. إنَّ هذا يقود إلى حد ما إلى السؤال التالي. أنا أُعاني في السماح لعائلتي وأصدقائي بتناول لحم الحيوان «رحمة بالحيوانات» خاصة عندما أتشارك السكن مع مَن يرغب في حفظ حيوانات نافقة في ثلاجته، ومن ثمَّ طهوها في منزلي. هل تستطيع مدّ يد العون لي فيما يخصّ هذا الموضوع؟

أبراهام: ليس تمامًا.

الضيف: إنَّه لأمر صعب.

أبراهام: حسنًا، لقد أعددتَ نفسك لقدر كبير من الأسى لأنَّك تُواصل العزف على الوتر. لقد استخدمتَ كلَّ كلمة في جعبتك كي تجعل ذلك الأمر سيئًا، ولذلك، إليك ما سنقوله لك: لا تستطيع أن تجمع بين الأمرين. لا تستطيع أن ترفض الأمر بهذا العنف بينما تحفل ثلاجتك بذبائحَ نافقة في الوقت ذاته. بكلمات أُخرى، يجب أن تُعطي

شيئًا، ونحن سنعمل على السباحة مع تيار طبيعة الأشياء.

بمعنى آخر، من المُمكن أن يُصبح حاكم ما قويًا وينجح في إقناع جميع الناس بعدم أكل الحيوانات مطلقًا. لكنَّك لن تتمكن مطلقًا من إقناع الحيوانات الأخرى بالامتناع عن أكل بنات جنسها من الحيوانات. إذ دائمًا ما تأكل الكبيرةُ منها الصغيرة. بعبارة أُخرى، يأكل السمك الكبير دائمًا السمك الصغير. عندما تعتاد على هذا الإيقاع، عندما تفهم أنَّ الحيوانات تأتي إلى هذا الواقع وهي تعرف ذلك، حينها لن تصنع من الحبة قبة.

كما أنّنا نُؤكّد لك، إنَّ هذه الحيوانات تتمتع بصفاء الذهن، «كحالكم جميعًا عندما أتيتم»، لو لم يكن هذا الأمر لعبة ترغب في ممارستها، لما عاودت القدوم مرارًا وتكرارًا لتلعبها معكم، هل ترى ذلك. تستطيع أن تتغاضى عن الأمر. لستَ مُجبرًا على أن تأكل اللحوم، ولكن لا تقف في وجه أمر سائد إلى درجة تضطرّك للإذعان إليه.

كان أحد الأصدقاء يتحدّث عن أنّه لا يُريد أن يتمّ إلقاء القنابل على الناس. لقد قالَت «إستر» لـ «جيري» قبل أيام إنَّه في حال قرأ أحد الملصقات على السيارات وأزعجه ذلك الأمر، فإنَّها ستجعله يلزم غرفة النوم ذات النوافذ المغلقة في الحافلة. لأنَّه يرى الملصقات التي لا يتفق معها على السيارات، فيضطرب إلى أقصى حدّ من جرائها، ولذلك تُريد «إستر» وضع عصابة على عينيه كي لا يشعر بالانزعاج.

يعجّ العالم بأشخاص يحملون آراء تُخالف تلك التي لديك. إنَّ كلّ ما عليك فعله هو إقناع نفسك أنَّك لستَ الشخص الوحيد الذي يمتلك رأيًا. يمتلك الجميع آراءهم الخاصة، كما أنَّ لكلِّ شخص حرية وضع ملصقات على سيارته، ويمتلك الجميع الحرية في أن يشعروا كما يشاؤون. أمَّا عملك فيتلخص في إيجاد الطريق الأمثل للتعايش مع

الأمر، فليس من واجبهم وضع لصاقات سيارات وفق هواك.

تهدئة شريك بعد تشخيص يثير المخاوف

الضيفة: ماذا عساي أفعل لمساعدة زوجي؟ لقد تلقى للتو تشخيصًا خطيرًا للغاية، وهو خائف جدًا.

أبراهام: حسنًا، كيف حالك أنت؟ هل أنت خائفة أيضًا؟

الضيفة: حسنًا، أُحاول أن أتفادى التفكير بالأمر، لكنَّني أُعاني آلامًا في معدتي.

أبراهام: هل تشعرين بالخوف عند التفكير حقًا بالأمر؟

الضيفة: أجل.

أبراهام: أنت إذًا في وضعٍ تقفين فيه عاجزة عن مساعدته لأنَّك خائفة مثله تمامًا، ولذلك فإنَّ كلامك عن الموضوع يجعلك وإياه تُحدثان ضجّة حوله من موقعكما المخيف ذاك. إنَّ أول ما عليك فعله هو أن تتدرّبي على أن تشعري بالتفاؤل إلى أن تُصبحي متأكّدة من أنَّ تفاؤلك يطغى على خوفك. عندها سينعكس وجودك إيجابًا عليه.

الضيفة: حسنًا.

أبراهام: حدثينا عمَّا يجعلك تشعرين بالخوف أيّ كان. «تلقى زوجي تشخيصًا مخيفًا». «نعم» «وأنا خائفة»، أو «لقد تلقى زوجي تشخيصًا مخيفًا، ولا بأس في ذلك بالنسبة إلي». الآن، هل تعتقدين أنَّه من الخطأ أن يُخامرك شعور جيد حيال أمر يُخيف الجميع؟ هذا سؤال كبير: هل تملكين الحق، قبل كلِّ شيء، في أن تشعري أنَّك على ما يُرام في ظلِّ هكذا ظروف؟ «نعم» حسنًا، هذه هي الخطوة الكبيرة الأولى. لأنَّه إذا كنتِ تعتقدين أنَّك تملكين الحق في ذلك، فسيكون السؤال التالي «بمعزلَ عن زوجك وموضوع التشخيص كلّيًا»، هل تشعرين

أكثر أنَّك في حالة جيدة أم سيئة؟ «جيدة».

أبراهام: هل تعتقدين أنَّه بالإمكان التركيز على شيء يجعلك تشعرين عادة بحالة جيدة أو بحالة سيئة؟ «لا» حسنًا، إنَّ ذلك مُمكن حقيقة. إنَّ ذلك هو العمل الذي يتوجّب عليك القيام به. بمعنى آخر، يُمكنك تغيير الموضوع والتركيز فقط على أمر يجعلك تشعرين بحالة جيدة، ولكنَّ هذا لا يعني تغييرًا في شعورك تجاه الأمر الذي يحملك على الشعور بالخوف. إذًا فالمطلوب هو التالي: يتوجّب عليَّ التركيز في الوقت الراهن على أمر يجعلني أشعر بالخوف، فأقوم بالتحايل على نفسي مقنعًا إياها بقدرتي على ألا أخاف منه إلى تلك الدرجة. ذلك هو المطلوب. تلك هي الرحلة العاطفية. «ينبغي عليَّ أن أشعر بقدر أقل من الخوف».

الضيفة: وكيف تفعل ذلك؟

أبراهام: حسنًا، أن تكوني راغبة في الأمر بما يكفي لئلا تشعري بالملل من المحاولة. فلنحاول فعل شيء هنا. حسنًا، هل لا زال ذلك الشعور المخيف يُراودك؟ «نعم»، حسنًا، لنرَ إن كنَّا نستطيع التحايل على الأمر. ستعلمين أنَّك نجحتِ إذا ما بدأتِ تشعرين بالارتياح.

الآن، سوف يُعجبك هذا، فهذا الأمر مُهمّ: إنَّ مهمتك معنا الآن هي المضي في رحلة عاطفية، ممَّا يعني أنَّ مهمتك الآن معنا هي أن تقومي بتغيير اهتزازك، الذي يُغيِّر بدوره كلَّ شيء. إنَّه يُغيِّر قوة تأثيرك، وما إن تتغيّر قوة تأثيرك، حتى تتمكني من مساعدة زوجك. هكذا، فإنَّ عملك الآن هو المضي في رحلة عاطفية، ممَّا يعني أنَّ عملك هو تغيير اهتزازك، ممَّا يعني أن تشعري على نحو أفضل، ممَّا يعني أنَّ عملك هو البحث عن الارتياح. تلك هي مهمتك في الوقت الحالي. إنَّ محاولة إيجاد العلاج، أو العثور على سبيل مؤدية إلى ذلك، ليسا مهمتك. إنَّ

مهمتك أبسط من ذلك بكثير. إنَّ مهمتك هي الانتقال من الخوف إلى السكينة.

حاولي إذن، من خلال هذه المهمة على بساطتها، والتي هي أشبه بنزهة، عزل نفسك كفاية عن التشخيص وعن التخمين وعن كلّ ما يشعر به زوجك. حاولي عزل نفسك عن ذلك كي تتمكني من التركيز على الأمر وتشعري على نحو جيد أثناء قيامك بذلك هنا والآن.

الضيفة: حسنًا، لقد تلقّى زوجي هذا التشخيص، لكنَّني لا أُصدّق الأمر في قرارة نفسي. لا يبدو لي مريضًا حقًا. يكاد الأمر يبدو بالنسبة إليّ أشبه برواية طبية خيالية معاصرة. كما تعلمون، تذهب إلى الطبيب ويكتشف أنَّك مريض. بطريقة ما، يبدو لي في أعماقي أنَّه على ما يُرام. إنَّه لا يشعر بالمرض من وجهة نظري.

أبراهام: حسنًا، أنتِ في المكان الصحيح. من خلال قولك هذا، يبدو لنا أنَّ شعورك باتَ أكثر استقرارًا. بمعنى آخر، كان الخوف الذي تمّ تضخيمه نتيجة التشخيص ونتيجة ردّ فعل زوجك حياله، مثل صورة على شاشة رادارك. لكن يبدو لنا ما قلتيه للتو نقطة تحديد أكثر صدقًا، أليس كذلك؟ نشعر أنَّك تشعرين بذلك.

هكذا، عندما نقول: هل أنت خائفة؟ يكون جوابك: «حسنًا، أستطيع أن أجعل نفسي خائفة إذا ما ركزتُ على الأمر بطريقة تستجلب الخوف، وإذا أصغيتُ بالفعل إلى الطريقة التي يُحلل بها الطبيب الأمر. إلا أنني يجب أن أبذل جهدًا تجاه شعوري بالخوف أكبر منه تجاه الطريقة التي أشعر بها في الواقع. هل تعتقدين أنَّ هذا الكلام دقيق؟

الضيفة: هذا صحيح.

أبراهام: عندها تقفين موقفًا جيدًا جدًا من مسألة مساعدة زوجك. هل تستطيعين إيصال ذلك إليه؟ عندما تفعلين ذلك، هل يستجيب إليك

وإلى شعورك المُستقرّ المفعم بالاطمئنان، أم أنَّه يُجادل في وضع حدّ لهذا المرض؟

الضيفة: إنَّه يجادل في وضع حدّ لهذا المرض.

أبراهام: إذًا فإنَّ للطبيب مصداقية أكبر لديه من مصداقيتك.

الضيفة: دائمًا.

أبراهام: من أجل ذلك، أنتِ الآن في وضع تشعرين معه بالقلق حيال ما يفعله إزاء اهتزازه، لأنَّك تعلمين أنَّ ما يفعله سوف يُؤثر على تجربته.

الضيفة: تمامًا.

أبراهام: إنَّ الرحلة العاطفية التي تسيرين في ركبها لا تتمحور حول الانتقال من الخوف من المرض إلى الشعور بالأمان منه، لأنَّك من حيث المبدأ في موضع آمن. إنَّ رحلتك العاطفية تبدأ من القلق حول ما يفعله زوجك حيال خلق واقعه الخاص وصولًا إلى حالة عدم القلق حيال ما يفعله إزاء خلق واقعه الخاص. هل يبدو ذلك منطقيا؟. «نعم».

بمعنى آخر، إنَّ الرحلة العاطفية التي تحتاجين السير في ركبها تتمحور حول الشعور بالاطمئنان حيال قدرة زوجك على تدبّر أمر تجربته الحياتية الخاصة، أو الوصول إلى تعافيه. هكذا، هل تعتقدين أنَّه يستطيع ذلك؟ ما نقطة التحديد العاطفية الخاصة بك حول ذلك؟

الضيفة: ليس تمامًا، أعني أنَّني لا أعتقد أنَّه يستطيع.

أبراهام: أنت تودّين ذلك. تودّين لو يحدوك الأمل، ولكنّ اعتقادك موجود حيث الإنكار. بمعنى آخر، أنت لا تعتقدين أنَّه يستطيع، ولكنَّك في حاجة إلى الاعتقاد أنَّه يستطيع قبل أن تتمكّني من أن تشعري بحالة جيدة، أليس كذلك؟

الضيفة: نعم، نعم.

أبراهام: إذًا، هذه هي الرحلة التي نُريد أن نقوم بها وإيَّاك الآن. في هذه البرهة من الزمن، هنا في هذه الطاقة المُركَّزة، حاولي نقل نفسك إلى هناك. حاولي الانتقال من موقع عدم الاعتقاد بقدرته على تعديل اهتزازه إلى الاعتقاد أو الأمل بأنَّه قادر على تعديل اهتزازه. قومي بذاك المسعى. لا تفقدي التركيز على ما تفعلين: كلُّ ما تحتاجينه هو أن تمنحي نفسك الارتياح. أنت لا تحاولين إصلاح حاله، أنت لا تَسْعين إلى جعله بحال أفضل. أنت تُحاولين المضي في رحلة عاطفية إلى حيث تشعرين على نحو أفضل.

إنَّ الشعور هو التالي، أنت لستِ متفائلة حيال فهمه لمضمون الأمر، وتُريدين أن تشعري بالتفاؤل، ولذَلك، ما عليك القيام به هو التالي: أقنعي نفسك أن تشعري بالمزيد من التفاؤل حيال فهمه لمضمون الأمر. هل كان زوجك فاشلًا خانعًا في كلِّ أمر يُحاوله؟

الضيفة: لا أبدًا.

أبراهام: إذًا فقد نجح في إنجاز بعض الأمور. مثل ماذا؟

الضيفة: نعم، لقد كان ناجحًا في مجال الأعمال.

أبراهام: تعنين أنَّه يستطيع التركيز وحمل الأمور على الحدوث؟

الضيفة: نعم.

أبراهام: والعالم يستجيب له على نحو إيجابي؟

الضيفة: كثيرًا.

أبراهام: إذًا، أنت لا تنظرين إليه على أنَّه شخص يفتقر إلى القدرة على حزم أمره والحصول على ما يُريد؟

الضيفة: بالمطلق. لكن فيما يتعلّق بهذا الشأن فهو ضعيف لأنّ لديه خبير يُزوّده بمعلومات سيئة.

أبراهام: تمامًا. إذًا، هل سبق ورأيته يُراقب وضع المجمع التجاري، أو شيئًا لا يبدو على النحو الذي يُريد له أن يكون عليه، هل سبق لك ورأيته يستخدم إرادته في جعل الأمور تتحوّل على الرغم من وجود دليل على نقيض ذلك؟ هل سبق لك رؤيته يقوم بذلك؟ «نعم» على سبيل المثال؟

الضيفة: ربما يكون هناك شيء، لنقُل، إذا ما ظهر منتَج جديد، أقول وأنا أنظر إليه: إنّه لا يعمل جيدًا. « فيقول زوجي » لا، لا بأس به. دعي عنك شكوكك؛ إنّه جيد».

أبراهام: إذًا، فهو يفهم هذا بالفعل. إنّه يعي مبدأ التركيز بقوة دون اكتراث بمحيطه. أنّه يعي فكرة استخدام قوة الإرادة المُركّزة نوعًا ما في التسبب في حدوث الأمور. لقد سبق ورأيته يحظى بذاك النجاح في تجربته، صحيح؟

الضيفة: نعم. لكن ليس في الأمور الصحية.

أبراهام: حسنًا، لقد غفلتِ للتو عن هدفك. لأنّنا كنّا قد اقتربنا منه، كدنا نصل إلى هناك، ثمّ تراجعتِ فجأة وحدث ما جعلك تشعرين على نحو أسوأ.

حسنًا، لماذا تفعلين ذلك؟ هل تُدركين ما الذي نتحدّث عنه؟ «نعم». بعبارة أُخرى، ذاك هو المطلوب. أنت لا تُريدين أن تعودي أدراجك إلى ما يجعلك تشعرين على نحو أسوأ. أنتَ في حاجة إلى العثور على الأمور التي تجعلك تشعرين على نحو أفضل، وفي حاجة إلى أن تتدرّبي على ذاك الشعور الأفضل إلى أن تستطيعي القول بثقة: «إنَّ لزوجي باعًا طويلًا في التركيز. لا ريب أنَّ هذا الأمر قد تسبب نوعًا ما ببعض الاختلال في توازنه، وقد يحدث هذ لأيّ كان، ولكنّني رأيته

من قبل وهو يستعيد توازنه»، فيما يخص؟ أين سبق لك أن رأيته يُعاود لملمة توازنه؟ هل سبق ورأيته فاقدًا لتوازنه ومستعيدًا له لاحقًا؟ «نعم» على سبيل المثال؟

الضيفة: أه، إنَّه لاعب غولف. قد ينظر إلى الخارج ويقول: «حسنًا، يبدو أنَّها ستمطر، لكنَّني سأذهب على أيِّ حال، لأنَّ أغلب الظنّ أنَّ الجو سيتحسن. كما تعلمين، على الأرجح سوف يصحو الجو، وسأتمكن من اللعب.

أبراهام: هذه هي طبيعته في الواقع، أليست كذلك؟ «نعم» ألا يُراودك الشعور بالسذاجة إزاء قلقك عليه؟ بمعنى أخر، إنَّه لن يُواجه أيَّ صعوبة في تدبّر أمره حالما يسترخي نوعًا ما حيال الفكرة. بعبارة أخرى، سوف تعود موارده، وسوف يستعيد توازنه، كما يفعل دائمًا. كما أنَّه سيسترجع ذاته بنجاح. بالإضافة إلى أنَّ لديه ميزة وجود شخص متفائل مثلك. لا يُقلقه هذا التشخيص، بل يُوجهه برفق إلى توقع إيجابي. أنت تشعرين الآن بحال أفضل، أليس كذلك؟

الضيفة: نعم.

أبراهام: عند أول رحلة عاطفية حاولنا جرّك إليها، لم تكوني حتى في حاجة إليها، لقد كنتِ موجودة هناك مسبقًا. أمَّا في الرحلة العاطفية الثانية، فقد أتيتِ على عجل، في وقت وجيز، أترين. هكذا، عندما تجدين أنَّ الشكوك تتسلل إليك، وقد تفعل، قومي بكنسها بعيدًا عبر أمور تبعث على شعور أفضل، إلى أن تصلي إلى مكان ينضح بالثقة. سوف تتفاجئين بقوة تأثيرك حين تثبتين في ذاك المكان حيث تتوقّعين لزوجك أن يتدبّر أمر حياته. لقد قام لغاية الآن بتدبّره، وهو يُبلى حسنًا إلى أبعد حد. ما من سبب يحمله على التوقّف الآن أمام أمر مزعج يتعلّق بما يقوله الطبيب أكثر ممَّا يتعلّق بما يظنّه هو. نعم.

الضيفة: شكرا لك.

عبقري ما قبل المدرسة« يرفض الإصغاء إلى معلمته».

الضيفة: إنَّ أسئلتي تخصُّ طفلي ذا الخمس سنوات. إنَّه لا يُصغي إليّ.

أبراهام: جيد.

الضيفة: إنَّه يرفض الإصغاء لأيّ امرأة، بينما مع الرجال يكون الحال أفضل بقليل. لقد قالت لي معلمته: هل تستطيعين حضّه على الإصغاء إليّ؟»، أجبتها إنَّه لا يُصغي إليَّ أنا، و-. . .

أبراهام: إلى مَن يُصغي؟

الضيفة: أظن أنَّه يصغي إلى ما في رأسه، لأنَّه قال لي: «أتعلمين، أنا أعيش حياتي على طريقتي، وأنت تقومين بالأمور على طريقتك».

«**أبراهام**»: لا بُدّ أنَّه يصغي إلينا. «مرح».

الضيفة: نعم. ثمَّ يقول بعدها، «حسنًا، لقد قلتُ إنَّ إبراهام قالوا..» لقد قال: «أريد أن أستمتع»، فقالت له المعلمة: «هل ترفض الإصغاء إليّ «جوزيف»، لأنَّك تعجز عن الفهم أم لأنَّك لا تُريد؟» فأجاب: «أنا لا أُريد»، ولذلك، استدعتني مُجددًا لتقول: «لقد أحدث «جوزيف» ثقبًا في صحيفة المدرسة».

لقد أراد أن يفعل ذلك، ففعل. قلتُ له: «جوزيف، من غير المسموح لك فعل ذلك. يُمكنك تفعيل أيَّ اهتزاز تشاء عندما تصبح في منزلك أنت، لكنَّك في منزلي الآن، ولذلك، عليك أن تُفعِّل اهتزازك مع اهتزازي». إنها مسألة أخذ ورَدْ. إنَّها جزئية الإصغاء. ثم تتدخّل والدتي «عليك صفعه، يجب عليك فعل هذا، يجب عليك فعل ذاك. لم يقتلني ذلك، و لم يقتلك».

أبراهام: حسنًا، إليك الأمر. بما أنَّ «جوزيف» يفعل ما يُريد فعله إلى حدّ بعيد، وإذا ما استطاع الثبات على ذلك، عندها حين نُقابله بعد خمس عشرة أو عشرين سنة من الآن، لن نجده يحصد نجاحًا باهرًا في كلِّ مجالات حياته وحسب، بل سيكون واحدًا من أكثر الناس فرحًا على الإطلاق من بين كلِّ الذين التقيناهم يومًا، عندها نسأله: «جوزيف ما سرّك؟»، سوف يُجيب: «لقد وجدتُ تحفيزًا فاعلًا، نابعًا من الداخل، وقد أصغيتُ اليه، كان صوته أعلى من كلِّ الأصوات التي سمعتها مجتمعة. آه، لقد حاولَت والدتي جهدها، نعم، لقد فعلَت. حتى أنّها هددَت بطردي من المنزل، ولكنّني لم أسمح لشيء أن يصدَّني عن نظام التوجيه الخاص بي».

كنَّا نلهو معك قليلًا، ولكنَّ أمهات على شاكلتك هنَّ مَن تركنك مثخنة بالجراح في وضعك هذا. بعبارة أخرى، لا تثق الكثيرات منكنَّ بالتوجيه الخاص بكنَّ، لأنَّكنَّ خضعتنَّ إلى توجيه أُخريات ممَّن تعوزهنَّ الكفاءة لتوجيهكنَّ، هل ترين ذلك. إنَّك حين تُفكرين بالأمر، تُدركين أنَّ تلك المعلمة تقوم بتوجيه «جوزيف» بحيث تأخذ منه ما تُريده هي، وتقومين أنت بتوجيهه بحيث تأخذين منه ما تُريدين أنت. هكذا، مَن ذا الذي سيقوم بتوجيهه إلى حيث يحصل هو على ما يُريده؟ تلك هي النقطة التي يُحاول إثباتها للجميع، هل ترين ذلك. نحن لا نُريد بالطبع أن نُؤذي مشاعر أحد، ولكننا نقف إلى جانبه.

الضيفة: ماذا بخصوص عمره؟ أعني، أليس صغير السن نوعًا ما، لا أُريده أن يُصبح شخصًا بالغًا يرفض الاصغاء إلى أحد، ومن ثمّ. . .

أبراهام: حسنًا إذًا، إنَّ أهدافنا متعاكسة، لأنَّنا نُريده راشدًا لا يُصغي إلى أحد. نُريدكم جميعًا أن تكونوا أشخاصًا راشدين لا

تتأثرون بما يعتقده الجميع إلى درجة تجعلكم تُناقضون اهتزازكم الخاص وتُمانعون السماح لما تُريدونه بصدق.

نحن نعلم ما ترمين إليه، وإليكِ ما سنفعله: لديك هذا الابن الصغير الذي يمتلك رؤية واضحة عمّن يكون، وهو لا زال يتذكّر، ويقوم بإعادة بعض ما تُريدين تعليمه إياه إليك، ويتسبب لك ببعض الأسى بين الفينة والأخرى جرّاء عدم إذعانه. بالتالي، عندما تُفكّرين فيه وفي رحلته الفعلية التي يمضي فيها، أنت أمام العديد من الخيارات. بمعنى آخر، تستطيعين مراقبته والانزعاج بسببه، أو مراقبته والانسجام معه، ولذلك، أخبرينا ببعض الجوانب الإيجابية التي تجدينها في كونه نوعا ما، ذاتي التوجيه. هل هناك أيّ ميزة في كلّ ذاك؟

الضيفة: نعم، لديه تفكيره الخاص. كما أنَّه ليس مُنصاعًا. «ولا أنا عندما كنتُ في مثل سنّه». يخبرك ببساطة بما يشعر كي تعرف من أين هو آت. إنّه ليس شخصًا مزيفًا. «حقًا؟» أعتقد أنَّ هذا سيُساعده بطريقة أو أُخرى.

أبراهام: ولكن، فيما يتعدى ذلك، هل تشعرين من خلال ما سمعته اليوم، أنَّ هناك قيمة عظيمة في أن يحزم المرء أمره دون تردد؟ «نعم». بالتالي، هل تُريدينه حقًا أن يكون شخصًا ثابت الرأي غير متردد، إلى أن يأتي شخص ما أكبر وأكثر قوة وتأثيرًا ليقف في مواجهته ويحمله على تغيير رأيه؟ بمعنى آخر، هل تُريدين تعليمه التمكين الذاتي أم الافتقار إلى التمكين الذاتي؟

الضيفة: أُريد له أن يكون متمكّنًا ذاتيًا.

أبراهام: هكذا، فإنَّ الحالة الوحيدة التي يدخل فيها في صراع معك هي حين يكون التمكين الذاتي لديه غير متوافق مع فكرتك عمَّا يجب عليه فعله؟

الضيفة: إلا أنّ المشكلة هي عندما تتصّل بي المعلمة. أنا ببساطة لا أُريد أن أقف موقف الوالدة التي يتمّ استدعاؤها من قِبل الإدارة لأنَّ ابنها يرفض القيام بما يُريدون.

أبراهام: ولكن هل تستطيعين الجمع بين النقيضين؟ هذا هو الأمر الذي نُريد إحاطتك به: هل يُمكن أن يكون لديك ابن يتمتع بالتمكين الذاتي ويعلم ما الذي يُريده ومَن يكون، وآخر يُطأطأ لما يُريده الآخرون في آنٍ معًا؟، «كلا»، وكيف تستطيعين مساعدته على تحديد إلى من ينبغي عليه الإصغاء وإلى من ينبغي عليه عدم الإصغاء؟ بمعنى آخر، هل تُريدين لكلِّ مَن يلعب دور المُعلِّم أن يحظى باهتمام ابنك الكلّي؟ لأنَّه إذا كان هذا هو الحال، ألا تُريدين تمحيص المُعلّمين؟ ألا تُريدين معرفة ما الذي يُحفّزونه للقيام به؟ ألا تُريدين معرفة مَن يكونون وما نواياهم الحقيقة؟ بعبارة أُخرى، ألا تريدين معرفة إذا ما كانوا يُمارسون التأثير عليه ليكون هواه ديمقراطيًا أو جمهوريًا أو يكون مسيحيًا، أو يكون..؟ عليك أن تكوني على علم بدوافعهم الداخلية، أليس كذلك؟ قد يكون من الصعب تمامًا عليك اكتشاف كلِّ تلك الأمور، صحيح؟

أليس من الأفضل أن تقولي: «آه «جوزيف»، أنت شخص تعرف حقيقة تفكيرك، شخص منسجم مع الطاقة النقية الإيجابية. كلّي ثقة أنَّك ستكون قادرًا على تدبّر الأمر. سأترك لك أمر علاقاتك مع هؤلاء الناس. لن أكون حجر عثرة فأُحاول الوقوف في صفهم. كما أنّني لن أكون حجر عثرة فأُحاول الوقوف في صفك. سوف أمنحك الفرصة التي حظينا بها جميعًا حين وُلدنا، فرصة خوض غمار التجربة، فاسحة المجال لتجربتك كي تُساعدك على إيجاد طريقك، حتى تُصغي إلى توجيهك الخاص الذي يهديك نحو ما تُريد».

هل تعتقدين أنَّ ابنك سيختار الفشل؟ هل تعتقدين أنَّه سيختار

أن يكون عدوانيًا؟ أنت لا ترين ذلك، أليس كذلك؟ هل تعتقدين أنَّه سيختار أن يكون كسولًا؟ هل ترين ذلك أيضًا. بمعنى آخر، أنت لم تري أيَّ دليل على أيّ شيء ماعدا التألق لدى هذا الطفل، ومع ذلك، تخشين تركه يُوجّه نفسه. إنَّنا نعتقد أنَّ سبب ذلك يعود إلى أنَّ البالغين، ومنذ مدة طويلة، يعتقدون أنَّهم هم الحكماء العارفون بمسالك هذا العالم، وأنَّهم إذا لم يقوموا بتوجيه أطفالهم فسوف ينحرفون. نحن نُريد منك أن تعي أنَّ الأمر معاكس تمامًا.

إنَّهم عباقرة مبدعون وصلوا لتوّهم من العالم غير المادي، إنَّهم يشعرون بالتمكين، وفي حال تُركوا لأدواتهم الخاصة، فلن يضلّوا. سوف يصونون جدارتهم، ويُدافعون عن شعورهم بالاستقلالية، ويُحافظون على شعورهم بالعافية، وسوف يُفلحون، ما لم يتمّ تلقينهم عكس ذلك. بعبارة أُخرى، إذا لم يقُم الآخرون بشيء لتغيير اهتزازهم، فهم في اهتزاز الازدهار. أنت ترين دليلًا على ذلك، أليس كذلك؟ هذا ما جاء ابنك من أجل تذكيرك به. ألا ترينه دليلًا على الازدهار والشعور الجيد؟

كان من حسن طالع «جيري» و«إستر» أن قابلا شخصًا قام بتأسيس «مدرسة «سَدْبوري فالي» في «ماساتشوستس»، ويقوم نهج هذه المدرسة على ألَّا يتعلم أحد شيئًا ما لم تكن لديه الرغبة الصادقة في تعلّمه. إنَّهم لا يقومون بالتعليم بهدف التعليم وحسب. إذا أردتَ أن تتعلّم شيئًا ما وأبديتَ لهم رغبتك، فسيقومون بكلِّ ما في مقدورهم ليُساعدوك على التعلّم، ولكن لا يُسمح لأحد سواء كان معلمًا أو عضو هيئة التدريس، أو على الأقل لا يتمّ تشجيعه على أن يذهب إلى «جوزيف» الصغير ويقول: «ألا تودُّ أن تقرأ هذا؟» أو« ألا تودُّ أن تتعلّم شيئًا عن ذاك؟» إذ يُترك كلُّ شيء إلى رغبة الطفل.

إنَّ السبب الرئيسي وراء شعور «إستر» و«جيري» بالحماس تجاه الأمر هو أنَّه جوهر تعاليم «أبراهام»: ما لم تطلب، لن يكون هناك إجابة. عندما تطلب، فالإجابة آتية لا محالة.

يُحاول «جوزيف» مساعدتك ومعلميه لتتذكّروا قبل كلِّ شيء أنَّه يستطيع الاختيار، وأنَّ ما سيختاره سوف يأتي إليه أيّ كان. ليس قلقًا حيال عدم الالتزام بالقواعد أو الخلوص إلى مكان لا يعرف فيه شيئًا. رُبّما تكونين قلقة، وقد يكون معلموه قلقين، أمَّا هو فلا. إنَّه لا يزال في موقع يتذكّر فيه أنَّه إذا ما أراد أمرًا، فسوف يقوم الكون بتأمينه، وهو عاجز بصراحة عن معرفة سبب كلِّ ذلك الانفعال. أليس هذا ما درج على قوله لكم مرارًا وتكرارًا؟ «نعم»، «لماذا تخلقين كلَّ تلك الجلبة حول الأمر. أنا على ما يُرام. أنا بخير». هل ترين ذلك؟

سيكون الحال أشبه بلقاء شخص وُلد صافيَ الذهن ومعافى، ولكنَّ ذلك الشخص وُلد في مجتمع يعرج فيه الجميع لسبب من الأسباب. إنهم يهزؤون من الطريقة التي يمشي بها، فهو لم يعرج بعد.

إلا أنَّه يقول: «أعلم أنَّكم جميعكم تعرجون ويبدو أنَّ الأمر يروق لكم، لكنَّني لا أرغب في العرج ولستُ في حاجة إلى فعله»، فيقولون جميعًا: «إنَّ العَرج هو ما نقوم به هنا، عليك أن تتعلم كيف تعرج!» فيقول: «لا أرغب في ذلك». فلا يكون منهم إلا أن ضربوا ركبته بهراوة «مرح!» فيبدأ في العَرج على الفور. ليقولوا حينها: «أحسنت، أحسنت «جوزيف»». نحن لا نُبالغ في الأمر! إنَّه تشبيه مثالي جدًا، هل ترين ذلك؟

إنَّ ما يقوله لكم جميعًا هو التالي: «أنا لا أرغب في العرج». لا تقلقي عليه، ولا تقلقي من نظرة مُعلّميه إليه.

أمامك الآن رحلة عاطفية عليك المضي فيها، أليس كذلك؟ فكّري

بالأمر، هذا هو حاله. هل تتذكّرين حجم المتاعب التي أقحمتِ نفسك فيها؟ لقد كنتِ مثله تمامًا، وقد تجشَّمَت والدتك عناء جعلكِ مختلفة. هل نجح ذلك؟ لم يجلب ذلك سوى الأسى لك ولها، ولكنَّه لم يُغيّر شيئًا من تعنّتك، هل فعل؟ ولذلك أنت لستِ مُتحمّسة حقًا لفعل ذلك مع «جوزيف».

إذًا، ما الخيار الذي بين يديك وأنت ترينه خالقًا يضجّ عبقرية واستقلالًا؟ هل تعتقدين أنَّه بإمكانك ازدراءه إلى حدّ الانصياع؟ كلا، ما كنتِ لتفعلي ذلك. هل تعتقدين أنَّه بإمكانك معاقبته لإجباره على الإذعان؟ لم يُجدِ هذا نفعًا معك. إذًا، ما هي خياراتك؟ هل تعتقدين أنَّه بإمكانك أن تجعَلي منه، فيما يتعلّق بالرحلة الفعلية، شخصًا مختلفًا عمَّا وُلد ليكون عليه؟ لا تستطيعين، أم تُراك؟

بالتالي، فإنَّ لديك بعض الخيارات هنا. لديك هذا الشرير الصغير المنسجم والمتصل والمُوجّه. تستطيعين البحث عن أسباب لتشعري بالارتياح حيال ذلك، أو عن أسباب لتشعري بالاستياء حياله. لا نعتقد أنَّ الرحلة العاطفية التي أنتِ في حاجة إلى خوضها تهدف إلى تغييره، لأنَّنا نظن أنَّك مثلنا تُحبّينه كَما هو. إنَّ مشكلتك كما نراها، هي مع نظام المدرسة الذي لا يفهم ما تفهمينه أنت أو ما يفهمه «أبراهام» أو ما يفهمه «جوزيف». هكذا، هل ستقولين إنَّ رحلتك العاطفية تتمحور حول شعورك على نحو أفضل تجاه جهلهم؟

الضيفة: رُبّما.

أبراهام: هل هو الشعور على نحو أفضل تجاه جهلهم؟ أم «آه، إنَّنا في الواقع نصل إلى مكان ما هنا» هي مسألة إيجاد طريقة ليرضوا عنك عندما يكون لديك ابن مثل «جوزيف»؟ «آه، إنَّ ذلك خطير. أليس كذلك؟»

«إذًا، لديّ هنا هذا الابن الذي يتصرَف بعيدًا عن الانصياع. كائن متألق ورائع». هل تُريدين له أن يكون غير ذلك؟ هل تُريدين له أن يكون رعديدًا؟ هل تُريدين له أن يكون متزلّفًا؟ هل تُريدين منه أن يفعل ما يُملونه عليه، أم تُريدين له أن يكون مستقلًا؟

هكذا، فإنَّ الرحلة الفعلية فيما يتعلّق بـ «جوزيف» لا تتمحور حول رغبتك في تغييره، وإنَّما حول تغيير شعورك تجاه ما يشعرون به حيال «جوزيف»، ولذلك، لديك هنا بعض الخيارات: هم على الأغلب سيُواصلون رفضهم له ـ أمَّا أنتِ فعاجزة عن حمله على التصرّف على نحو مقبول. هكذا، فإنَّ خيارَك هو التالي، يستطيعون رفضه، وفي وسعك أنتِ التصالح مع ذلك، أو يستطيعون رفضه، وفي وسعك أنتَ رفض التصالح مع ذلك. أيُّ الأمرين سيكون باعثًا على شعور أفضل؟

الضيفة: أن أكون متصالحة مع الأمر.

أبراهام: لنستعرض الآن بعض الكلمات التي تخدم تلك الغاية: «أُريد إيجاد طريقة لأكون متصالحة، حتى عندما لا يكونون متصالحين، مع حالة «جوزيف»». قومي بجولة قصيرة، ثمَّ لاحظي إن كنتِ تجدين بعض الارتياح في ذلك.

الضيفة: لا أُريد أن أسمعهم يقولون لي أيَّ شيء عندما أدخل عليهم.

أبراهام: حسنًا، هذا يزيد الوضع سوءًا.

الضيفة: أُريد فقط اصطحابه من المدرسة والمغادرة، كي لا أضطرّ إلى رؤيتهم.

أبراهام: هذا لا ينفع.

الضيفة: أُريد أن أبقى فاعلة في المدرسة مثلما كنتُ دائمًا.

أبراهام: «أُحبّ دوري في المدرسة، أودُّ لو أستطيع التأثير فيهم ولو

قليلًا. أُريد لهم أن يفهموا العباقرة المبدعين الذين لديهم. أودُّ لو يفهموا أنَّ المدرسة ليست سجنًا، وإنَّما بيئة يُمكن التعبير فيها عن الإبداع، والذي ينبغي إفساح المجال أمام التعبير عنه بطرق مختلفة. كما أنَّني أودُّ لو أستطيع المساعدة في تعزيز الإبداع، وليس الإذعان لدى هؤلاء الأولاد. لقد حُبيت طفلًا خلاقًا رائعًا ليقود في داخلي شعلة الرغبة في فعل بذلك، يُمكن لهذا الأمر أن يكون ممتعًا». ألم يبعث فيك ذلك شعورًا أفضل. أنت لم تقوليه، ولكنَّه أفضى إلى شعور أفضل حين سمعته. بمعنى آخر، احملي نفسك على أن تشعري على نحو أفضل.

ما هو الهدف؟ الهدف هو أن تشعري بحال أفضل إزاء نظرتهم إلى «جوزيف» الذي لن يتغير. بعبارة أُخرى، هل اكتفيت من الرحلة الفعلية؟ يحسن بك، لأنَّك عاجزة عن تغييره. بالتالي، فإنَّه سيبقى على حاله، وفي وسعك تقبّل ذلك، أو سيبقى على حاله، وفي وسعك ألَّا تحبي ذلك. أيّ الأمرين أفضل بالنسبة إليك، وأيُّهما أفضل بالنسبة إليه حسب اعتقادك؟

هل تعلمين أنَّ العباقرة العظام في عالمك، جميعهم دون استثناء، كانوا مثل «جوزيف» عندما وُلدوا و لم يتنازلوا عن ذلك أبدًا؟ بمعنى آخر، هم لم يخضعوا، وقد سمحوا لعصارة إبداعهم بالتدفّق. إنَّ هذا ما تُريدينه حقًا له، صحيح؟

ماذا عن المُعلّمة التي لا تتفهّم هذا، هل تُريدين لتلك المعلمة أن تقف حجر عثرة أمام ذلك؟ «كلا». إذًا، هل تُريدين أن تشعري بالرضا حيال عدم تفهّم المعلمة للأمر، أم تراك تُريدين أن تشعري بالاستياء حيال عدم تفهمها؟

الضيفة: أُريد فقط ألَّا أهتمّ لما تعتقده المُعلّمة.

أبراهام: حسنًا، تلك خطوة جيدة. إذًا أنت عاجزة عن تغيير

«جوزيف». هل تستطيعين تغيير المعلمة؟ «كلا»، لا تستطيعين، أليس ذلك؟ إنَّ كلَّ ذلك الجهد في محاولة تغيير «جوزيف» لن يُثمر عن شيء بأيٍّ طريقة كانت. إنَّه نوع من الجهد الضائع سدى، أليس كذلك؟ لماذا تهتمّين إذًا، لأنَّ الآخرين جعلوك تهتمّين؟ لقد اتصلَت بكِ المُعلّمة لأنَّها تُريد أن تبسط سلطتها هي. إنَّها تُريد أن تقول لك: «أنا لا أشعر بالسعادة عندما يتصرّف ابنك على هذا النحو، لذا عليك أن تجعليه يتصرف على نحو مختلف». وقتئذ يجب أن تقولي للمُعلّمة: «حسنًا، أنا آسفة، لكنَّني لا أستطيع أن أشعر بالسعادة عندما تتصرّفين على هذا النحو حيال سلوك ابني، ولذلك، يجب عليك تغيير الطريقة التي تتصرّفين بها تجاه ابني، كي أستطيع أن أشعر بالسعادة».

إنَّ جوزيف هو الوحيد الحكيم بينكما. يقول: «هاي، أنا سعيد! لستم في حاجة يا جماعة إلى أن تتصرّفوا بأيٍّ طريقة من الطرق لجعلي سعيدًا. أنتم خارج حساباتي. أنتم مسألة غير ذات بال بالنسبة إلي. لا آبه بما تعتقدون!». «هو المعلّم، أليس كذلك؟». هكذا، فإنَّ الرحلة العاطفية التي يجب المضي فيها تتمحور حول رغبتكِ في أن تشعري أنَّك على ما يُرام. أنت في حاجة إلى أن تشعري بالمحبة تجاه تلك المُعلّمة. أنت في حاجة إلى أن تعي أنَّها حسنة النية. أنت في حاجة إلى أن تقولي لها شيئًا.

قومي الآن بالتدرّب على هذا في ذهنك: «أتعلمين، من أين لي أن أبدأ التعبير عن مدى سعادتي باهتمامك بابني الصغير. إنَّه لطفٌ كبير منك. حقًا إنه لطف كبير جدًا جدًا منك. أشعر بالتعاطف معك لأنَّه لا يُصغي لي أنا أيضًا. لقد تبيّن لي أنَّني عندما أُجاريه إلى حدّ ما، فإنَّه يكون رائعًا. بما أنَّك مُعلّمة، فكّرتُ في أنَّك رُبّما تودّين معرفة هذا. كما اكتشفتُ أنَّني عندما لا أُحاول الإيقاع به وسلبه إحساسه بالحرية، يغدو حينها الصاحب الصغير الأكثر لطفًا في العالم من جهة التعامل

معه. لكن عندما أعطيه الانطباع، حتى لو للحظة، أنَّه ليس حرًا، فإنَّه يُقاتل باستماته كما لو كنتُ أُحاول خنقه بمخدّة. أنا الأُخرى أذكر هذا الشعور. أُراهن أنَّك تذكرينه أنتِ كذلك.

«من أجل ذلك، توقّفتُ عن كتم أنفاسه، وبدأتُ أتدفّق مع فكرة إحساسه بالحرية. أعتقد أنَّه سوف يجعل كلينا نشعر بالفخر إذا ما تنحينا عن طريقه وتركناه يكون العبقري الذي هو عليه. بالمناسبة، شكرًا على العناء الذي تجشمينه، أنا أُثمّن كلَّ ما تُعلّمينه إياه. أعلم أنَّه يُريد التعلّم منك. لقد أخبرني أنَّه يُحبّك. إنَّه يستمتع بالكثير من الأمور التي تقومين بها. أنتِ مُعلّمة جيدة. أعلم أنَّك كذلك. أنا آسفة لأنَ صغيري يرفض الانصياع، ولكنَّني أعتقد أنَّ كلَّ عباقرة العالم لم ينصاعوا البتة».

من خلال محادثة وافية كهذه، ستكفّ عن استدعائك. عندما تكتشف أنَّها عاجزة عن ممارسة قوتها لحملك على حمل ابنك على فعل شيء لن يفعله، ستتوقّف عن استدعائك، في تلك الأثناء، سيزدهر «جوزيف»، ثمّ سيحوز على قلبها ويُريها حقيقته. نعم.

الضيفة: شكرًا لكم.

الأمل في الشفاء من داء السكري المطبب

الضيف: حسنًا، أنا متوتر جدًا. سؤالي هو التالي: أُعاني من داء السكري. طالما اعتقدتُ أنَّني سأقتل نفسي، وأشعر أنَّه أمر إيجابي أستطيع فعله، أتساءل ما الذي يردعني عن القيام بذلك؟

أبراهام: حسنًا، هل ستقتل نفسك تدريجيًا من خلال داء السكري، أم أنَّك تتحدّث عن أمر أكثر مأساوية؟

الضيف: أُريد فقط المضي قدمًا، فقط قولوا لي، لا بأس، وسأفعل، لقد قُضي الأمر. لكنَّ أكبر مخاوفي...

أبراهام: المضي قدمًا..؟ تعني المضي قدمًا نحو جسد مادي معافى؟

الضيف: نعم، ولكنَّ أكبر مخاوفي هو التوقّف عن العلاج والوفاة، أنتم تعلمون.

أبراهام: حسنًا، اسمع هذا، لأنَّ الرحلة الفعلية تقول إنَّ هذا العلاج قد عاد عليك ببعض الاستقرار. من أجل ذلك، نحن نُشجّعك على إكمال رحلتك الفعلية دون أيِّ تغيير فترة من الزمن، ولكن عليك أن تشعر بالفارق بين أخذ العلاج والشعور بالضيق منه من جهة، وأخذ العلاج والشعور بالامتنان لقدرته المؤقتة على استقرار حالتك من جهة أخرى.

هل تُدرك أنَّك امتداد لطاقة المصدر، وأنَّ خلايا جسدك تقوم باستدعاء قوة الحياة وأنَّها تعلم تمامًا ما الذي ينبغي فعله؟ هل تعي أنَّه حين تقوم خلاياك على نحو فردي أو جماعي بالاتصال والطلب، فإنَّ طاقة المصدر تستجيب لها، هل هذا ما يحدث تمامًا حين يُصنّفك الأطباء في عداد الأحياء؟ بمعنى آخر، هذه هي العملية وحسب.

بالتالي، إنّ خلايا جسدك، إن لم تقُم على الإطلاق بإيلاء اهتمام واع لإصابتك بداء السكري أو عدم إصابتك، تعلم ما ينبغي عمله لإبقاء وعائك المادي في وضع مثالي. إن كنتَ لا تقوم بما يعترض سبيل ذلك، سوف يدبّ النشاط في جسمك وستكون على ما يرام. إنَّ الخلايا تتحدث فيما بينها. إن كان ثمة اختلال في التوازن فإنَّها تقوم بالتعديل. يعمل كلُّ شيء على أكمل وجه.

أحيانًا يتمّ إلهامك لتناول أطعمة مختلفة لأنَّ خلاياك تطلب شيئًا يحتوي عليه ذاك الطعام بالذات، وعلى الصعيد ذاته من كينونتك، أنت تعلم أنَّ المصنع الكيميائي يستطيع هضمه وتأمين العنصر المغذي الذي تطلبه هذه المجموعة بعينها من الخلايا. إنَّ جسدك المادي هذا غرفة عمليات مذهلة.

هكذا، عندما تكون في هذا الوضع حيث تتلقّى تشخيصًا بداء السكري، وتُقاسي منه فترة طويلة من الزمن حتى بات يُزعجك ويُثقل كاهلك، فإنَّك هنا أمام رحلتين متزامنتين، حالك حال الآخرين على الدوام: الرحلة المادية فيما يخصّ التعامل مع جسدك المادي، ومن ثمَّ الرحلة العاطفية فيما يخصّ الطريقة التي تشعر بها تجاه هذا الذي تتعامل معه.

طالما شكّل هذا الأمر في كثير من الأحيان، نقطة إشكال قديمة، حيث يقول الناس: «هل تحضّون هنا على اللافعل؟ بما أنّكم تُعلّمو ننا أنَّ الأفكار تملك القدرة على الخلق، فأين موقع الفعل من هذا كلّه؟ أمَّا نحن فنقول: إنَّ الفعل هو الأسلوب المرح الذي تعيش من خلاله تجربتك الحياتية. نحن لا نُوجّهكم بعيدًا عن الفعل.

لقد ألمح شخص ما إلى أنَّ هناك فارق بين العالم المادي للفعل أو التجلّي المادي، وذاك الذي هو روحاني. ما نُريد قوله لك هو أنَّ كلّ ما في محيطك ما هو إلا امتداد للمصدر، وأنَّ كلّ شيء روحاني بطبيعته.

في كثير من الأحيان، تعتقد الكائنات المادية أنّنا نُحاول إبعادكم عن الفعل، وأنَّ الأمر لا يعدو كونه مُجرّد فكر. ثمَّ يُفكّرون بالأمر على النحو التالي، ينبغي عليّ أن أكون قادرًا على إصلاح جسدي من خلال أفكاري، يجدر بي ألّا أحتاج إلى هذا العلاج. سأتعاطى معه بطريقة معاكسة. ما نُريدك أن تفهمه هو أنَّك حيث أنت، وهو مكان لا بأس به. أمَّا فيما يخص تلك الرحلة الفعلية التي أنت بصددها، فإنّنا لن نعبث بها تحت أيِّ ظرف. سوف نستمرّ في تعاطي العلاج. سنُواصل عرض ذاك الفعل مثلك تمامًا، ولكنّنا سنشرع في إيلاء انتباه جديّ إلى رحلتنا العاطفية.

تمامًا كحال المرأة التي تُعاني التهاب مفصل الوركين، أمامها خياران

إمَّا أن تُعاني من التهاب مفصلي الوركين ويملأها الخوف، أو تُعاني منه وتكون مفعمة بالأمل. إنَّ الاختلاف بين الخوف والأمل هو الذي سيصنع الفرق بين ما إذا كان ذاك الألم سيزول عنها في وقت قريب أم لا، هل ترى ذلك؟

من أجل ذلك، لا تشعر بالقلق إزاء ما تقوم به على صعيد الفعل. أنت هنا، أنت في هذا الجسد، أنت تتلقّى العلاج، وهذا أمرٌ جيد جدًا. لا تقُم بإدانة نفسك على السبب الذي أوصلك إلى هنا أيّ كان، أو على مكان وجودك. نحن نُريدكم جميعًا أن تسمعوا التالي: إنَّكم حيث أنتم ـ وهو مكان لا بأس به! هل التقيتَ بمَن تعافى من داء السكري؟

الضيف: كلا، لم يسبق لي، ولكنَّني أُريد أن أكون الأول، إن لم يكن هناك مَن تعافى بعد.

أبراهام: هل تعلم أنَّ هناك أشخاصًا قد تعافوا؟ هل تعلم أنَّ هناك أشخاصًا قاموا على نحو مُثير للاهتمام بالتخفيف من اعتمادهم على العلاج؟ هل تعلم أنَّ هناك أشخاصًا قاموا بتغيير اهتزازهم بما يكفي لتبدأ أجسامهم من جديد بإنتاج كمية الأنسولين الذي يحتاجون؟ هل تعلم أنَّهم موجودون؟ هكذا، تستطيع القول: «أيها الكون، أريد منك أن تُرسل لي توثيقًا حول ذلك. أنا أتطلّع إلى الحصول على بعض المعلومات التي تُبرر شعوري بالتفاؤل»، لأنَّه عندما يقول معظم الناس: «أُريد أن أكون الأول»، تكون الكلمات خاوية وفارغة لأنَّهم لا يُؤمنون بصدق بقدرتهم على أن يكونوا الرقم واحد. هكذا، هل شعرتَ بارتياح؟ هل شعرتَ ببعض الارتياح عندما أخبرناك بوجود أناس كهؤلاء؟

الضيف: نعم.

أبراهام: هل شعرتَ ببعض التفاؤل لأنَّك قادر رُبّما على تلقّي بعض المعلومات التي قد تجعلك تزداد إيمانًا؟ «نعم» هكذا، فإنَّ ما حصل للتو

هنا هو التالي: لقد أصبحتَ متفائلًا تجاه شرعية تفاؤلك، وهو أمر يعدل كونك متفائلًا. لقد أصبحتَ متفائلًا بأن تُصبح متفائلًا. هل ترى ذلك؟ لقد حصلَت نقلة في طاقتك.

هكذا، إذا ما دخل شخص ما من الباب الآن، يلتقيك للمرة الأولى، وقال: «مرحبًا، كيف حالك؟»، ماذا كنتَ لتقول بصدق؟

الضيف: عظيم! أنا أفضل حالًا. أنا أفضل حالًا.

أبراهام: هل من كلمات أُخرى كنت لتستخدمها؟ إذا قال لك: «حسنًا، كيف تشعر حقيقةً؟» ماذا كنت لتقول؟

الضيف: أنا أتطلّع قُدمًا إلى الآتي من الأيام. أنا أتطلّع.

أبراهام: بعبارة أُخرى: «أنا متفائل».

الضيف: نعم.

أبراهام: «أنا متفائل». الآن، إذا ما أردتَ الذهاب أبعد في هذا الأمر، فإنَّ الوقت الآن هو الأمثل للقيام بذلك، ولذلك أنت مفعم بالأمل. عندما تقول: «أتطلّع قُدمًا إلى الآتي من الأيام»، كيف تبدو لك تلك الأيام؟ «الدخول في انسجام. يُصبح جسدي المادي في انسجام، سأُجري تحليلًا. لقد سلّمتُ بصحة أنَّ الأمور تتغيّر. أنا مُتحمّس للبقاء تحت العلاج، وهذا لا يُحبط عزيمتي مطلقًا، لأنَّ «أبراهام» يحضّ على ذلك أيضًا، وأنا أُدرك أنَني أستطيع الاستمرار في ذلك. هكذا، في حوزتي هذا «الإنسولين» المبارك الرائع الذي يُبقيني في هذه الحالة من الاستقرار أثناء قيامي بهذه الرحلة العاطفية. لا يحدوني الأمل وحسب، بل مطلق التفاؤل! أستطيع رؤية كيفية انقلاب الأمور خادمة لي، كما أنَّه من المثير التفكير في الأمور التي تتغيّر من أجلي، لأنَّني رُبّما أكون إحدى تلك العجائب الطبية التي لا يفهمها أحد، بل وحدي أنا مَن

يفهمها! لقد شرعتُ في رحلتي العاطفية. حيث أقوم بالتركيز وعلى نحو مُتعمّد على الطريقة التي أشعر بها.

«أستيقظ كلَّ صباح. أقوم ببعض التأمل. أخرج لممارسة رياضة المشي. أقوم بالأمور التي تُشعرني أنَّني في حالة جيدة. أقوم بالأمور التي تسرُّني. أصل إلى مرحلة موجة الامتنان. لقد حملتُ نفسي عمداً على الشعور الجيد لأنَّني أيقنتُ أخيراً وللمرة الأولى في حياتي، أنَّ الطريقة التي أشعر بها هي مفتاح البوابة الفاصلة بين استقبال خلايا جسدي لما تطلبه من عدمه. أخيراً، لقد فعلتُ ما قلتُ أنِّي سأفعله. لقد تنحيّتُ جانباً! أنا خارج الطريق. أنا أسمح للعافية أن تتدفّق من خلالي».

«أنا الآن أتوقّع ما الذي يعنيه هذا: سوف أصل إلى انسجام مادي. سوف أبدأ في إنقاص وزني. سوف يكون الأمر واضحاً للأشخاص المُحيطين بي. لقد تحسّن وضعي بالفعل، سيُلاحظون ذلك على الفور، وسوف يبدؤون برؤية دليل مادي على التحسّن في جسدي المادي، ثمّ سيُجري الأطباء الفحوصات، ويا للمفاجأة، سيهتفون فرحاً، أو رُبّما لن يفعلوا. أمَّا أنا فسأنظر في المرآة وسأشعر بتحسّن».

«لكن الأهم هو أنَّني سوف أتطلّع قُدماً إلى هذه الحياة التي أتيتُ لأعيشها. أُريد أن أعيش، أريد حياة مزدهرة. أستطيع الآن إدراك قدرتي على فعل ذلك. لستُ مضطراً لفعل ذاك كلّه دفعة واحدة. لستُ مضطراً لفهم كلِّ شيء دفعة واحدة. كلّ ما عليَّ فعله هو أن أعرف في هذه اللحظة، كيف لي أن أشعر على نحو أفضل بقليل ممَّا كنتُ قد اعتدتُ عليه».

«سوف أبدأ التحدث عن محاسنه. لن أتحدّث عن مساوئه. لن أخرج في صحبة الأشخاص الذين يُريدون التحدث عمَّا هو كائن. سوف أخرج في صحبة الأشخاص الذين يتجاهلون الموضوع برمّته،

أو الذين يتحدّثون عن الأمور التي تبعث على شعور جيد لديّ حين أتحدّث عنها. لا أحتاج شفقةً من أحد. لا أريد لأحد أن يُساعدني على تبرير المكان الذي أنا فيه. لن أقوم مجددًا باستخدام تلك الأمور كعذر على عدم سير الأمور على ما يُرام بالنسبة إليّ. سوف تسير الأمور على أحسن ما يُرام بالنسبة إلي!».

انتهى، هذا كلّ شيء.

الضيف: شكرًا، شكرًا. آسف لأنَّ الأمر بدا أشبه بخلع الأضراس.

أبراهام: أنت تبدو لنا شخصًا متفائلًا. كيف يبدو لكم؟ إذا رأيتموه في الشارع، ماذا كنتم لتقولوا؟ «يا هذا، تبدو متفائلًا! أستطيع رؤية الأمل يُشعّ منك. ماذا تُسمّي نفسك؟» «متفائل»، «على ماذا حصلتُ عندما زرتُ «أبراهام»؟ حصلتُ على الأمل»، «متى كانت نقطة التحوّل الأهمّ في حياتك؟»، «كانت يوم انتقلتُ من الخوف إلى الأمل، أتذكر ذلك اليوم؟ يوم أصبحتُ متفائلًا، لن أعود إلى اليأس ثانية أبدًا. تلك كانت نقطة الانعطاف بالنسبة إليّ. ذاك هو اليوم الذي أصبحتُ فيه مُفعمًا بالأمل». ذاك هو الأمر الذي يصنع الفارق، نعم.

لماذا تخلو «مصر» من تعاليم «أبراهام»؟

الضيف: شكرًا لكم على إتاحة الفرصة لي. أنا مُتوتر قليلًا، ولكن لديَّ سؤال. أنا من جانب آخر من هذا العالم حيث يبدو النظام الاهتزازي ضعيفًا أو مُغلقًا بعض الشيء. أنا من «مصر»، من الشرق الأوسط، أتساءل عن سبب عدم وجود فرص أمام الناس في الشرق الأوسط وفي «مصر» كي يحظوا بـ «أبراهام»، أو مجموعات كـ «أبراهام»، ليمدُّوهم بفرص رؤية أساليب مختلفة للعيش، أساليب مختلفة للتفكير، أساليب مختلفة للوجود. لماذا لا يتمّ توسيع هذا الوجود الروحاني ومشاركته مع أجزاء من هذا العالم هي في حاجة إلى الشفاء؟

أبراهام: حسنًا، الأمر هو التالي: لو كان هناك من يطلب، مجموعة من الأشخاص، أو شخص واحد فقط، فسوف تُجيب طاقة المصدر. من أجل ذلك، ليس السؤال «لماذا لا يتمّ تقديمها؟» إنّما السؤال هو «لماذا لا يتمّ استقبالها؟»»، ولكنّنا نُريد أن نُخفف عنك بعض الشيء فنقول لك: إنَّ تلك المنطقة بالتحديد من العالم شهدَت ذات مرة، تنويرًا فرديًا يفوق باقي العالم مجتمعًا. بعبارة أخرى، ليست مصر مكانًا خاليًا من الصلة بطاقة المصدر.

هكذا لن نُبدد المزيد من الوقت ونحن نعزف على وتر «لماذا لا نلمس تحسّنًا في أيِّ شيء؟» بل سنبدأ انطلاقًا من نقطتك الاستشرافية، في تخيّل أنَّ الأمور تتحسّن. بعبارة أُخرى، لا يتطلّب الأمر أكثر من شخص هنا وشخص هناك كي يحدث.

لم تكن «إستر» سوى إنسانة تعيش حياتها بسعادة، وقد حدث أن تزوّجَت من شخص في جعبته أسئلة لا نهاية لها. إنّه لا يكفّ عن طرح الأسئلة. لقد كتب لنفسه أسئلة اليوم أكثر ممّا كتبتم كلُّكم مجتمعون، أو ما يقرب من ذلك. بعبارة أُخرى، سوف يطّلع على ملاحظاته، وسوف يتأملها، وسوف يستمع إلى تسجيل هذه الجلسة ثانية، وسوف يتحدّث إلى «إستر» عنها. بعبارة أخرى، إنَّ هذه الندوة بالنسبة إلى «جيري» قد بدأت للتو. سوف يقوم بتصحيحها، وسوف يصنع منها نسخة مُنقّحة، وسوف يصنع نسخة أولية طويلة من هذه الندوة، وسوف يتمّ إرسالها إلى أحدهم في «كولورادو» والذي سيقوم بدوره بنسخها كلمة كلمة. سوف يستلمها من جديد. سوف يقرأ كلَّ كلمة منها. مع هذا فإنَّ أسئلته لن تُشبع، لأنَّه مع كلِّ جواب «كونها إجابات رائعة» ينبثق من الداخل سؤال جديد، هل ترى ذلك؟.

لذا نريدك أن تتقبل أنّه لن يكون هناك نهاية للأجوبة الآتية، ولا

نهاية للأسئلة الآتية. لم يتم حرمان بقعة من هذا العالم من تلك الصلة.

لقد أدركَت «إستر» في بادئ الأمر من خلال عملية التأمل، أنَّها كانت تستقبل، وأنَّ الحكمة كانت تتدفّق من خلالها. في البداية، كان أمرًا مذهلًا بالنسبة إليها لأنَّها لم تكُن تُصدّق ما يحصل. راح «جيري» يُسجّل كلَّ ما يقوله «أبراهام»، ثمّ تقوم «إستر» بسماعه، ولم تكن تُصدّق أنَّ تلك الكلمات قد تدفّقت من خلالها. لم تكن تُصدّق أنَّ ذلك الوضوح قد تدفّق من خلالها بخصوص أمور لم تكن تعلم في الحقيقة الكثير عنها، هل تفهمني؟

بالتالي حملَت «جيري» «لأنَّ الأمر بدا غريبًا جدًا بالنسبة إليها» على أن يقطع وعدًا بألا يُخبر أحدًا البتة. لم تكن تهتمّ بمدى روعة الأمر، ولم تكن تُريد أن يعلم أحد أنَّها غريبة الأطوار. نعتقد أنَّ ذلك كان الجزء المُحزن فيما يتعلّق بكلِّ هذا، لأنَّه يعني، أنَّ أولئك الذين اكتشفوا بطريقة ما عملية تسمح لهم بالانفتاح على الطاقة التي تخلق العوالم، والذين سمحوا لقوة الإله أن تتدفّق من خلالهم، ويتكلّموا عن التنوير، خائفون لأنَّهم مختلفون عن كلِّ من سواهم. إنَّهم يعتقدون أنَّه يجب إبقاء الأمر سرًا. بعبارة أُخرى، ذلك جزء كبير ممَّا يمنع مزيدًا من الناس من أن يحظوا باتصال مباشر. إنه الخوف من أن تكون مثارًا للسخرية.

يخشى كثير من الناس أن يكونوا على حقيقتهم لأنَّهم عندما يكونون على حقيقتهم، يكونون مطمئنين، ممَّا يدفع أولئك الذين يفتقدون إلى الاطمئنان إلى محاولة حرمانهم من كونهم مطمئنين. ما انفكّ أولئك الذين لا يعلمون يتفوقون عدديًا على أولئك الذين يعلمون حقًا، إلى أن يرفض أولئك الذين يعلمون، الاعتراف بأنَّهم يعلمون. مع مرور الوقت، يُصبح لديك تفشّ لأولئك الذين يبدو أنَّهم لا يعلمون، فتقول: «لماذا لا يعلمون؟»، أما نحن فنقول: إنَّهم كانوا يعلمون. وبإمكانهم

أن يعلموا من جديد. لا يتطلّب الأمر أكثر من واحد أو اثنين هنا وهناك، ولذلك لا تقلقوا. لقد أذيع السرّ.

الضيف: إذا ما الدور الذي يُمكنني لعبه، كفرد يعيش هنا، ثَم يعود ويرى أنَّ الناس في الأغلبية يتشبثون بديانة يتمّ إساءة تفسيرها ممَّا يؤدي إلى انخفاض الاهتزاز في المجتمع؟

أبراهام: نقول هذا إلى جميع المُعلّمين والساعين إلى الارتقاء بالناس، وأنتم منهم بالتأكيد: إذا كان اهتزازك هنا في موقع المعرفة والثقة والشعور الجيد، ولديك تلميذ في موقع اليأس أو الخوف، مهما كانت كلماتك جيدة، فهو لا يملك سماعها لأنَّ البون الاهتزازي شاسع جدًا.

من أجل ذلك، فإنَّ ما تفعله هو أنَّك تتكيّف مع مكان يتناسب معك أكثر، وتضع ثقتك. من هنا يأتي الأمل. تثق بأنَّ المعلّمين الذين يكونون أقرب من الناحية الاهتزازية إلى حيث يكون تلاميذهم، يستطيعون أن يلفتوا انتباههم ويحملونهم على الانصات. من ثَمَّ فإنَّ المعلمين الأقرب إلى مكان تلاميذهم الآني يستطيعون أن يلفتوا انتباههم ويجعلونهم يُنصتون.

هذه هي طليعة الفكر! بعبارة أُخرى، بينما هذا الميدان مُرضٍ للغاية بالنسبة إليك، إلا أنَّه ليس مرضيًا كفاية بالنسبة إلى معظم النَّاس. لا تُوجد حشود أبدًا عند طليعة الفكر، ولكنَّ هذا لا يعني أنَّ المكان الذي يُوجد فيه جميع من سواك ليس بالمكان الجيد. لا تجلد نفسك لعدم تواجدك هنا عند الفرح طوال الوقت. تصالح مع المكان الذي أنت فيه، حينها يُمكن له أن يغدو أفضل.

بالتالي، هذا ما سنقوله لو كنَّا نتحدّث إليهم. سوف نُحاول أن نُواسيهم. سوف نُحاول أن نقول: إنَّكم تُبلون بلاء حسنًا. لن نُدينهم في الكواليس أو في الخفاء. لن نُطلق عليهم تسمية اهتزاز متدن. لن

نقول إنَّه اهتزاز مختلف. سوف نقول إنَّهم لا يزالون يسألون. سوف نتنحى جانبًا ونعترف بحقيقة مَن يكونون: إنَّهم لا زالوا يبحثون.

ما من نمط حياة صائب وحيد على هذا الكوكب. بعبارة أُخرى، لن نبدأ الادعاء بأنَّ منهجنا في التعليم هو أكثر فعالية، أكبر قيمة، أكثر قوة، أكثر أهمية، أكثر صوابًا من منهج «ساي بابا»، ولكنَّه حقًا مختلف. أتفهمني؟

الضيف: شكرًا جزيلًا. أُقدّر لكم هذا، شكرًا.

أبراهام: أجل بالفعل.

يُريد مليون دولارًا دون أن يسعى إليها

الضيف: مرحبا «أبراهام». لقد سمعتُكم تقولون في عدة تسجيلات صوتية، إنَّنا لا نعيش في عالم الجزم القاطع. نستطيع أن نجلب كلَّ شيء إلينا من خلال أفكارنا. ولذلك...

أبراهام: ما من جزم قاطع.

الضيف: كيف لي أن أُحقق توازنًا بين جذب كلِّ شيء إلى حياتي دون أن أضطرّ إلى أن أفعل أو أكون ما ينبغي أن أفعله أو أكونه أيّ كان؟ أُريد أن أخلق مليون دولارًا، ولكن لا أُريد أن أسعى إلى الحصول عليها.

أبراهام: حسنًا، إنَّ عبارتك معبرة ومهمة للغاية، لأنَّ ما تقوله هو: «أُريد مليون دولارًا، وأعتقد أنَّ هناك طرقًا للحصول على مليون دولار لا أُريد اتباعها». إذن ما تقوله هو: «أُريد هذا، ولكنَّني لا أُريد هذا»، ولكنَّ حالة الكينونة هذه لا تتسم بقدر كبير من الفاعلية، لأنَّك تقوم بإحداث التناقض في الحال.

من أجل ذلك، تلجأ إلى تلطيف ذلك من خلال القول: «أُريد مليون دولارًا، وأُريد أن أجد طريقة تُلائمني كي أحصل عليه». ثمّة مقاومة

أقل في ذلك. قد تقول: «أُريد مليون دولارًا وأعلم أنَّ هناك الكثير من الأشخاص الذين يمتلكون مليون دولارًا، والذين حصلوا عليه بطرق قد لا تكون مُجهدة بالنسبة إليّ»، أمَّا عندما تقول: «أُريد مليون دولارًا، ولكن لا أحد سيُورثني هذا المبلغ»، أو «أُريد مليون دولارًا، ولكن لا أحد ممَّن أعرفهم سيموت ويتركهم لي»، بعبارة أُخرى، عليك إيقاف التناقض.

عندما تتحدّث عمَّا تُريده ولماذا تُريده، غالبًا ما تكون المقاومة في داخلك أقلّ منها عندما تتحدّث عمَّا تُريد وكيف ستناله. لأنَّك عندما تطرح الأسئلة التي لا تملك لها إجابات مثل، كيف وأين ومتى ومن، فإنَّ ذلك يُهيئ اهتزازًا متناقضًا في داخلك والذي من شأنه إبطاء كلّ شيء.

اشعر كم هي خالية من المقاومة هذه العبارة: «لا شكّ أنَّ هناك العديد من الأشخاص على هذا الكوكب اليوم الذين يمتلكون مليون دولارًا، وما يربو على ذلك، والذين كانوا ذات يوم تمامًا في مثل وضعي هذا. لقد أرادوه وحسب، لكن كيف سيأتي، لم يكن لديهم أدنى فكرة عن ذلك».

إنَّ كلمات مثل الإيمان والثقة تكون مزعجة جدًا عند بعض المستويات، ولكنَّنا نُريد توضيح أهميتها، لأنَّه حتى لو لم تكن تعرف كيف أو أين أو متى أو مَن، إن كنتَ تعرف ماذا، وتحدّثتَ عن سبب رغبتك فيه «لماذا» وتدرّبتَ على التفكير فيه إلى أن يُصبح مألوفًا بالنسبة إليك، فإنَّ ما سيبدأ في الحدوث هو أنَّ الأمور التي لم تكن لتحدث لك قبل الآن، سوف تبدأ في الحدوث. إنَّ الأفكار التي لم تكن لتخطر في بالك قبل الآن، سوف تشرع بذلك، وسوف تبدأ العلاقات مع الأشخاص الذين لم تكن تجد إليهم سبيلًا في النشوء الآن. عندما يأتيك

المليون وربّما أكثر، سوف تتساءل أين كان كلّ هذا الوقت.

الضيف: كنتُ أتساءل ماذا لو حاولتُ خلق أمر عظيم جدًا، وكانت الهوة بين ما أردتُه والمكان الذي أنا فيه واسعة جدًا، فأوصل ذلك إلى بعض الأسى؟

أبراهام: حسنًا، إنَّ مليون دولار بالتأكيد ليس بالأمر العظيم بالنسبة إلى مكانك الحالي. إنَّه ببساطة ليس عظيمًا إلى ذاك الحد. كانت «إستر» تستمع إلى الكلمات التي انتقاها بليونير مقاول، كلمات من قبيل: «آه، إنَّها ضربة ماحقة. آه، إنَّه نجاح مؤكد. آه، إنَّه أعظم بناء تمّ بناؤه حتى الآن. إنَّنا نبني أجمل مبنى تمّ بناؤه في «شيكاغو» حتى الآن. آه، هذا رائع. آه، نعم، ذاك الشخص هو أحد أصدقائي»، وعندما كانت تستمع، راحت تُدرك أنَّه اكتشف الحل. إنَّه مصدر إزعاج بالنسبة إلى معظم العالم، ولكن أتعلمون؟ إنَّه لا يهتم! لقد قام بتطوير العلاقة بين ما يُريده والمكان الذي هو فيه.

حتى عندما لم يكُن ما يُريده والمكان الذي هو فيه، في الحيز نفسه، رُبّما لن تفهم ذلك حتى تسمع ذلك منه. بعبارة أخرى، لقد استمرّ في إخبار القصة بالطريقة التي يُريدها أن تكون عليها، فاستمرّ الكون في الامتثال له. هناك الآن شتى أنواع الأشخاص الذين يقولون، «يا إلهي إنَّه ثرثار. آه، بالطبع يحق له أن يتحدث بتلك الطريقة، إنَّه بليونير»، ونحن نقول: لم يكن بليونيرًا دائمًا. لقد تحدّث بهذه الطريقة، ثمَّ أصبح على ما هو عليه.

هكذا، لستَ مُضطرًا للاقتداء بأسلوب حياته أو شخصيته. بل ما عليك الاقتداء به بالفعل هو مبادئ النجاح التي وجدها: عليك أن تتحدّث عمَّا تُريده. عليك أن تتحدّث عنه كما لو أنَّك تُريده أن يحصل. أنت لا تستطيع مواجهة الواقع كما هو وتُريد أن يحدث لديك

تغيّر في الواقع بأيٍّ حال من الأحوال. عليك مواجهة الجوانب التي تُحبّها من الواقع وتسدّ الثغرات بما تستمدّه من مخيلتك، أو من توقّعك.

ها أنت ذا، في حوزتك الكثير من الأمور الجيدة في حياتك، والتي تُبرزها وتتحدّث عنها وتُثمنّها وتكتب قائمة بها. أنت تكتب قوائم بالجوانب الإيجابية، وتحصل على موجة عارمة من الامتنان. إنَّك تبحث عن الجانب الجيد أينما كان، وتشعر بحالة جيدة قدر استطاعتك.

ثمَّ إنَّ لديك أهدافًا لا تعلم كيف ستحققها، فتقوم بتعويضها من خلال التخيل والتصور والتظاهر وما إن تشرع بذلك، حتى يراودك حلم عنها يجعلها تبدو أكثر واقعية. أو رُبّما تلتقي شخصًا يعيش على تلك الشاكلة بالفعل. أو رُبّما تُدير التلفاز فيطلع عليك شخص يتحدّث تمامًا مثلما كنت تتخيل. أو رُبّما تلتقط كتابًا أو تسمع مقابلة أُخرى، سوف يُساعدك الكون بعبارة أُخرى على أن تلتقي بالاهتزاز الذي أنجزته مُؤخّرًا أيّ كان.

لا يعرف الكون فارقًا بين مَن يمتلك مليون دولارًا، ومَن يشعر وحسب أنَّه يمتلك مليون دولارًا. عندما تشعر كما لو أنَّك تملكه، ويصبح اهتزازك كذلك، لا بدَّ لقانون الجذب من أن يجمعك بأمور من ذاك القبيل. يصحّ ذلك سواء كنتَ تتحدّث عن العلاقات أو بناء امبراطوريات اقتصادية أو جذب أشخاص يُساعدونك في مشروعك مهما كان الأمر ـ عليك أن تعثر على اهتزازه، وعليك أن تُمارس اهتزازه إلى أن يحل اهتزاز رغبتك محل اهتزاز الشكّ، وعندما يغلب اهتزاز رغبتك على اهتزاز الشكّ، تحدث المفاجأة! ويتحقق ما تُريد.

تقول: «أين كنت؟ كنتُ أعلم أنَّك ستأتي، كنتُ أستطيع أن أشعر بك، في البداية، كنتُ فقط متفائلًا أنَّك ستأتي، ولكن في النهاية غدوتُ مُتأكّدًا أنَّك ستأتي. ثمّ منذ زمن ليس ببعيد، عرفتُ أنَّك ستأتي،

وفجأة، ها أنت ذا». لا يُمكن للأمور التي تُريدها أن تأتي ما لم تُحقق تلك المعرفة، ولكنَّ تلك المعرفة لا تحصل لك بسهولة، لأنَّك كنتَ على الدوام تُمارس عدم المعرفة.

غالبًا ما تكون غير مستعد للاعتراف بشعورك لأنَّك قلق ممَّا قد يقوله أحدهم عنه. لذلك فإنَّ عليك حقًا أن تصل إلى مرحلة لا تتحدث فيها كثيرًا إلى الأشخاص الذين لا يتفهمون. تحدث فقط إلى أولئك الذين يفهمون، أو كفى بنفسك ناصحًا.

لقد قام «جيري» منذ سنوات مضَت بكتابة ورقة تقول: احتفظ بأفكارك لنفسك إلى أن تتطوّر بالكامل، لأنَّه رأى العديد من الأشخاص الذين كان يُقدم لهم المشورة في مجال الأعمال، والذين رآهم يتقدون حماسة لفكرة ما، ولكنَّها كانت فكرة جديدة بالنسبة إليهم، ولم يتدرّبوا عليها لفترة تكفي لجعلها مهيمنة في داخلهم. لقد كانت مترددة في داخلهم «وكان يعلم أنَّها أمام احتمالين»، يذهبون بعد ذلك إلى البيت ويتحدّثون إلى شخص ما عن فكرتهم الجديدة قبل أن تترسّخ حقًا في داخلهم. وقد يقوم الشخص الآخر من خلال شكّه وتعليقاته السلبية بتفعيل ذلك الاهتزاز القديم في داخل هذا الشخص، فينتهي كلّ شيء، لأنَّه لم يُسمح لبذرة وفرتهم المالية أن تنبت وتحصل لها على موطئ قدم كافٍ كي تكون قوية من تلقاء نفسها.

ما من سبب يدفعك لأن تختبر ما لا يرقى إلى مستوى ما ترغب فيه. إن كنت تملك القدرة على تخيّله، فإنَّ الكون يملك القدرة على منحك إياه. إنَّ معرفة ما تُريد ومعرفة أنَّك تُريده وطلبه، هو الخطوة الأولى والثانية، لأنَّك طلبتَ، والكون قد أعطى - كلّ ما عليك فعله الآن هو التنحي عن الطريق وأن تدعه يمرّ.

الشيء الآخر الذي نُريد أن نقوله لك هو: عندما تقول أنَّك تُريده

ولكنَّك لا تُريد أن تسعى إليه، فإنَّنا نعتقد أنَّ التناقض لديك هو التالي: أنَّك لا تُحبّ القيام بالأشياء التي تعتقد أنّه عليك القيام بها كي تحصل عليه، ولكنَّك لا تُؤمن أنَّك تستطيع الحصول عليه بخلاف ذلك. هنا مكمن التناقض.

إنَّ ما تقوله للكون هو: «قُم بهذا الأمر المستحيل»، ولذلك، فإنَّ ما عليك القيام به هو العثور على طريقة تجعله لا يبدو مستحيلًا. قُم ببحث صغير. ابحث عن الطرق المُختلفة للحصول على المال. بعبارة أخرى، امنح نفسك سببًا كي تُؤمن أنّه من الممكن بالنسبة إليك أن تتلقاه.

الضيف: حسنًا، شكرًا جزيلًا لك.

أبراهام: على الرحب والسعة.

ألا نتحمل مسؤولية تجاه إنقاذ الآخرين؟

الضيف: إنَّ سؤالي يتعلّق بالمسؤولية. لقد سمعتكم تُشيرون إلى أنَّ الأمر يتعلّق باعتنائنا بأنفسنا، ومع ذلك، ألا نتحمّل مسؤولية تجاه مساعدة الآخرين ممَّن نستطيع مساعدتهم؟

أبراهام: يُعجبنا الاختيار الذكي للكلمات التي عرضتها. «ألا نتحمّل مسؤولية تجاه مساعدة الآخرين ممَّن نستطيع مساعدتهم؟»، إذا كان اهتزازك هنا، واهتزازهم هناك، لن يكون لديك الكثير لتُقدّمه إليهم. بعبارة أخرى، إذا لم يكونوا في مكان ما ضمن المنطقة الاهتزازية المجاورة لك فهم عاجزون عن سماعك.

كذلك فإنَّ المعلم والواعظ والمُعالج والمساعد لا يؤثر إلا حسب قدرته على فهم المكان الذي يتركّز فيه اهتزاز الشخص الذي يُريد مساعدته. لذلك فإنَّ عليك تعديل اهتزازك، والاقتراب قدر استطاعتك، دون أن تخسر توازنك. بعبارة أُخرى، إنَّها مسألة البقاء في انسجام اهتزازي

مع الطاقة التي سوف تستخدمها كي تُساعدهم، دون أن تغرف منها.

من أجل ذلك، فإنَّ «مسؤولية» هذا كلّه تقع في الحقيقة على عاتق قانون الجذب «قد لا يُعجبك ذلك في ضوء سؤالك، ولكنَّه يعجبنا». يتحدّث الأشخاص أحيانًا عن العدالة أو الظلم. أما نحن فنقول إنَّه لا ظلم أبدًا، لأنَّه لا يُمكن أن يحدث أيَّ شيء لأيّ شخص ويكون مختلفًا عن الاهتزاز الذي يعرضه. إنَّ القيمة الأعظم التي تستطيع أن تُقدّمها للآخرين هي مساعدتهم على فهم أنَّهم الخالقون لتجاربهم المُتفرّدة «يُمكنك أن تُسمّيها مسؤولية إذا شئت» وأنَّهم يعرضون اهتزازًا، وأنَّ الاهتزاز الذي يعرضونه هو ما يحيك النتائج التي يحصلون عليها. ثم تعلمهم من خلال وضوح مثالك.

الضيف: بماذا تُسمّي ذلك؟ إذا لم أُسمّه مسؤولية، ماذا تُسمّيه؟

أبراهام: أُعلّمهم من خلال وضوح مثالي. قد نُسمّيه الاعتراف الرحيم بقوة الجميع. قد نُسمّيه الانسجام مع مَن أكون بحيث أرى الجمال والقوة في كلّ شخص أقوم بالتركيز عليه. قد نُسمّيه الانسجام مع المصدر وفهم القوة الفردية. قد نُسمّيه الاعتقاد بقدرتك على تحقيق كلّ ما تُريد تحقيقه. قد نُسمّيه القدرة على رؤية قيمتك حتى عندما لا تراها. قد نُسمّيه القدرة على معرفة صحتك، حتى لو كنتَ مريضًا. قد نُسمّيه القدرة على معرفة رخائك حتى عندما تعجز عن دفع فواتيرك. قد نُسمّيه قدرتك على التفكير بنفسك بالطريقة الأفضل بالنسبة إليّ بحيث أتمكّن من التواصل مع المصدر فأفيض عليك من خلال نظرتي الاستشرافية. قد نُسمّيه الاستخدام الأرحم والأكثر مسؤولية لطاقة المصدر الموجودة في كلّ مكان من هذا الكون.

الضيف: شكرًا لكم.

هل ينبغي التأثير على الأطفال حتى يشعروا أنَّ سلوكهم غير لائق؟

الضيف: صباح الخير، وشكرًا جزيلًا لكم، «إستر» و«جيري» و«أبراهام». لقد مضى عشرة أشهر منذ أن استمعتُ للتسجيل الأول، ولقد تغيّرت حياتي. سؤالي هو: أين كنتَ طوال حياتي؟

أبراهام: في الرصيد الاهتزازي «مزاح!» تمامًا عند الجانب الآخر من الستارة منتظرًا إياها أن تفتح.

الضيف: بطبيعة الحال كنتُ أعرف تلك الإجابة لأنَّني أستمع إلى تسجيلاتك دون توقّف إذا جاز التعبير. إليك التالي: خلال المحادثة الأخيرة التي قُمنا بها منذ أسبوعين، قلتَ إنَّني لا أُريد العودة إلى هنا. وأنتم قلتم: آه، حظ عاثر، لا خيار أمامك.

أبراهام: أين هو النص «مزاح!»؟ إنَّك تقتبسه طبعًا.

الضيف: نعم.

أبراهام: حسنًا، هذا في الحقيقة ما قصدناه. لقد كنتَ على حق.

الضيف: نعم، نعم، ولذلك فقد قلتُ قبل أن نأتي إلى هنا: «أُريد أن آتي إلى هذه الحياة، إلى هذا العالم، وأن أنظّم هذا الاهتزاز وأخلق هذه الحياة الرائعة»، ثمّ جئتُ إلى هنا، مثلما قلتَ أنت، فانتهى بنا المطاف «في كثير من المرات ولكن ليس دائمًا» في هذه البيئة السلبية على نحو لا يُصدّق والتي تجعلنا «أو أيّ كانت آلية حدوث ذلك» ننسى جميع هذه الأشياء الرائعة التي كنّا نعرفها قبل أن نأتي. لذلك فأنا...

أبراهام: إنَّنا نفهم ذلك. إنّنا نُجري هذا الحوار مع بعض الأشخاص من وقت لآخر، ونُقدّر دائمًا وجودِ شخص منفعل للغاية تجاه هذه الفكرة، الأمر الذي يمنحنا الفرصة لأن نقولها رُبّما بطرق جديدة.

قبل أن تأتي إلى هذا الجسد المادي، لم تكن تقول: «سوف أقفز إلى هذا الواقع الزماني ـ المكاني، وسوف أكون قادرًا على شقّ طريقي داخل تلك البيئة القاسية». لقد شعرتَ أنَّك تواق تمامًا إلى القفز إليه. لقد شعرتَ أنَّك واثق بنفسك تمامًا.

إنَّه الفارق بين الشعور بثبات القدم، أيّ الشعور بالثقة بالنفس والتوق، وذلك الشعور بالخوف. ولذلك من الصعب عليك تذكّر الثقة بالنفس من موضع الخوف، أو تذكّر الابتهاج والشغف من موضع الغضب. إنَّها اهتزازات مختلفة.

نستطيع أن نتحدّث مُطوّلًا دون أن نُحرز تقدّمًا حقيقيًا، لأنَّك عندما تكون في موضع رؤية العالم كمكان يصعب العيش فيه، أو كمكان سلبي أو شرير أو شاق أو قاس. عندما يكون هذا ما تُركّز عليه «لسبب وجيه، نحن بالتأكيد لا نُلمّح إلى أنَّك اختلقتَ ذلك فقط لتُصعّب الأمر على نفسك»، ستعجز عن سماع هذه الكلمات عن الجانب الآخر.

مع هذا لا نزال راغبين في أن ننصحك بأن تقبل دون تمحيص أنَّك على الأقل كنتَ حقًا في اهتزاز التوق هذا عندما اتخذتَ قرار القدوم إلى العالم المادي، ولذلك أنت تقول: «حسنًا، لقد فهمتُ ذلك. لقد كنتُ تواقًا حينذاك. لقد أردتُ القدوم، لماذا تغير الحال؟

نودُّ أن نقول لك إنَّه تغيّر لأنَّك كنتَ مُحاطًا بأناس نسوا بالفعل أنَّ الطريقة التي يشعرون بها تصنع فارقًا، أناس بدأوا بالفعل في استخدام الظروف الخارجية والإرشاد الخارجي لمساعدتهم على اتخاذ القرارات فيما يتعلّق بكيفية اندفاعهم مع أفكارهم.

منذ يوم أو يومين أدارت «إستر» التلفاز من أجل التحقق من أطباق الاستقبال الجديدة في حافلة الوحش الجديدة، فشاهدَت على التلفاز طبيبًا نفسيًا يُقدّم المشورة لشاب صغير. لقد كان الأمر قاسيًا للغاية ممَّا

اضطر «إستر» لإيقاف التلفاز. راح الطبيب يُضايق هذا الشاب الصغير «والذي كان على علاقة حميمية مع طفل آخر عندما كان طفلًا هو الآخر». ثمّ بعد سنوات، قام بالكذب فيما يتعلّق بذلك على جهاز كشف الكذب، وهو الآن يتعرّض للمضايقة. لماذا لا يعترف بشره وإثمه، لأنَّ الاعتراف سوف يكون بلا ريب المرحلة الأولى في كلِّ ذلك.

لم يسعها إلا أن تبتعد وتوقف التلفاز، وراحَت تُفكّر أنَّ هناك العديد من القواعد وأساليب التفكير فيما يخصّ الطريقة التي يجب أن نتعامل بها، ولذلك فإنَّ العديد من الأشخاص مستعدون للوقوف والحكم عليك بأنَّك مخطئ إذا لم تبذل قصارى جهدك لإسعادهم وبالطريقة التي يُريدونك أن تفعل، والتي تجعلهم يشعرون بحال أفضل. بالتالي فقد أصبح الكثير من الناس مُنفصلين للغاية عن إحساسهم الخاص بالعافية.

تمنّت «إستر» لو أمكنها القفز إلى داخل التلفاز وتضمّ ذلك الشاب الصغير بين ذراعيها وتقول له، «لا تستمع إليهم، إنَّك لست سيئًا!». لقد أرادَت بشدة أن تُخبره أنَّهم لا يعرفون مَن تكون. لا تُنصت إليهم.

من أجل ذلك، فإنَّ إجابتنا على سؤالك هي أنَّ العديد منكم قد بدأوا في الانصات إلى أولئك الذين هم في السلطة حولكم، عوضًا عن الانصات إلى الإرشاد الذي وُلد معكم. إنَّ السؤال المنطقي التالي قد يكون الآن: «حسنًا، ألا يجب أن يُصاغ الأمر بصورة مختلفة؟ ألا يجب أن يأتي إرشادنا على نحو أوضح؟»، ونحن نقول إنَّ إرشادك واضح جدًا: أن تعلم ما يبدو جيدًا، وأن تعلم ما يبدو سيئًا. تستطيع العودة إلى بعض من ذكرياتك السابقة وتتذكّر ذلك الشعور الأول المؤلم الذي شعرتَ به عندما راح أحدهم يُشير إليك ويُخاطبك بأسلوب غير لائق.

يُمكن لنا أن نتخيّل أنَّه بإمكان العديد منكم أن يجلسوا ويضعوا قائمة

بهذا النوع من التجارب، حيث قام أحدهم خطوة بخطوة، بإقناعك أنَّك لستَ صالحاً. في كلِّ حالة من تلك الحالات يكون الشخص الذي أقنعك قد أقنع نفسه مسبقاً أنَّه ليس صالحاً، كما ترى.

هكذا، فإنَّ ما نود قوله هو أنَّك ولدتَ ومعك التوجيه.

لكنَّ ما نسمعه من الكثير منكم الآن هو: «ولكن لماذا لم أستخدم التوجيه الذي ولدتُ معه؟»، ولكن عوضاً عن قول: «لماذا لم أستخدم التوجيه الذي ولدتُ معه؟» نحن نُفضّل أكثر أن نسمعك تقول: «سوف أبدأ في استخدام التوجيه الذي ولدتُ معه». حينها سوف تقف في ذلك الموقع القوي حيث تنتزع كلَّ هذه التجربة المتناقضة التي أطلقَت نحو مستقبلك سهام رغبة لا تصدق. الآن بما أنَّك أصبحت في انسجام، يقول معظمكم، في كلِّ الحالات تقريباً، لقد كان كل حرف ممَّا تفوهتَ به البارحة مريعاً، إلا أنَّني أشعر الآن بالامتنان له، لأنَّه منحني وضوح الرغبة. أنا الآن المستقبِل لذاك الذي رغبتُ فيه، وحياتي عامرة بسببه أكثر ممَّا كانت عليه خلاف ذلك.

من أجل ذلك، لا نرغب في أن يكون موضع حديثنا معك فيما إذا كان نظام التوجيه على حق أم لا «إنَّه كذلك». إنَّ الحديث الذي نودُّ أن نُديره معك هو «كيف أستطيع في لحظتي الآنية، جسر الهوة بين طلبي واستقبالي؟ كيف أستطيع أن أصبح واثقاً للغاية بقوانين الكون، وأكون واعياً جداً للتأييد الاهتزازي، بحيث أستطيع الوصول إلى مكان لا أتوقّع فيه سوى تدفّق العافية إليّ؟».

عندما تصل إلى ذلك المكان، يعود ذلك التوق. هذا بالضبط ما يشعر به الأطفال. راقبهم. كان «جيري» و«إستر» منذ يوم أو يومين عند أحد فروع سلسلة «سابواي» لبيع الشطائر في ولاية «أوريغون». كانت «إستر» واقفة في الطابور تنتظر دورها. جلس «جيري» لدى أحد

الأكشاك مستمعتًا باللحظة، بينما راح يُراقب «إستر» وهي تقف في الدور، كما كان يراقب عائلة تنتظر في الدور أمامها. لقد كان هناك أب وأم («الأم تحمل طفلًا صغيرًا»)، وفتاة صغيرة تبدو في الرابعة من العمر.

هكذا، شعرَت الفتاة الصغيرة بتقدير «جيري» لها، فالتفتَت ونظرَت إليه وابتسمَت. بادلها الابتسامة بالمثل. ثمّ تسللت إلى وراء طاولة البيع واسترقَت نظرة إليه، فاختبأ هو وراء قبعته. تسللَت مرة أخرى فقام هو بالاِختباء وراء الطاولة. راحت تموء مثل القطة، فراح هو ينبح مثل الكلب. حصل والديها الآن على الشطائر فأخذوها وهمّوا بالمغادرة، وبينما كان والداها ينظران إلى الجهة الأُخرى، أسرعَت الفتاة الصغيرة إلى «جيري» الذي بقي جالسًا. عانقت كتفه، ووضعَت رأسها عليه مباشرة، وضمَّته، ثمّ ذهبت.

قالت استر: «إنَّها لا تزال في مكان تعرف فيه العافية. إنّها في انسجام اهتزازي مع مَن تكون، ولقد تعرّفَت على نظير اهتزازي». لقد تمَّ ضبطها وتطويعها وتوجيهها، ومن الواضح أنَّها تعيش في بيئة لم يتمّ فيها تلقينها «ابقي بعيدة عن الغرباء، فالغرباء سيئون. » من الواضح أنَّها تعيش في بيئة خالية من الحذر حيث لا تزال قادرة على اتّباع قلبها.

هكذا لا يهمّنا إن كنتم تتبعون قلبكم عندما كنتم في الثالثة أو الرابعة من العمر، ثمّ نسيتم كيف تفعلون ذلك لفترة، ثمّ عاودتم اكتشاف ذلك، لأنَّ شعور العودة إلى الانسجام مع مَن تكونون هو تجربة غير قابلة للإنكار، وحالما تخوضونها على نحو واع، لن تضطروا إلى التخلّي عنها مرة أخرى، كما ترى.

لذلك فإنَّ السؤال الذي نسمعه حقًا هو: «لماذا يحدث هذا؟»، نحن نقول إنَّ الأمور تحدث. فتقول أنت: «ولكن ألا يجب أن يكون مختلفًا؟»، أما نحن فنقول: كلا، إنَّه مثالي. فتقول أنت: «ولكن ألا

يجدر بنظام التوجيه الخاص بي أن يكون أقوى؟»)، فنقول نحن: إنَّه قوي بما فيه الكفاية. إنَّه ليس متحكمًا، إنَّه توجيه. تقول أنت: «ولكن ألم يكن يجدر بي أن أولد في بيئة أفضل؟»)، نقول نحن: إنَّك لن تكون أنت لو ولدتَ فيها. تقول أنت: «ولكن ألم يكن يجدر به أن يكون أسهل على طول الطريق؟»)، نقول نحن: أجل ولكنَّ الأمر كان عائدًا إليك. تقول أنت: «ألا يجب أن يكون أسهل الآن؟»)، نقول نحن: نعم، ولكنَّ الأمر يعود إليك.

بعبارة أُخرى، نستطيع أن نمكث هنا اليوم ونُتابع صراعك مع بقية محطات حياتك المادية، أو نقول: فلنتصالح معه.

الضيف: حسنًا، أنا خارج الصراع. سؤالي التالي هو: إنَّ معظمنا يُعاني منذ مدة طويلة، ويبدو قانون السماح هذا، أو التوافق الاهتزازي هذا كما لو كان سرًا من الأسرار، لماذا هو سرّ إلى هذه الدرجة؟

أبراهام: حسنًا، إنَّ السر قد أُذيع «مزاح!»)، ولكنَّه لم يكن سرًا أبدًا. طالما كان استعدادًا للوثوق بشخص آخر إزاء الطريقة التي تشعر بها. إنَّه نتيجة ثانوية لكونك ولدتَ كفرد صغير في عائلة تضمّ الكثير من كبار السنّ ممّن يظنون أنَّهم يمتلكون كلَّ الأجوبة، أو ممّن يُريدون أن يحموك. إلا أنَّه كذلك وظيفة تعتمد من وجهة نظرك اللامادية الأشمل، على احتياجك إلى التجربة المتناقضة كي تُساعدك على صياغة رغباتك.

أترى، يجب عليك فهم هذا: إنَّ هذا الكون متطور، ومتوسّع. إنَّه ليس الكون الذي يجب على أحدنا أن يكتشفه بأكمله، حيث يُوجد مجموعة من الملائكة في السماء اكتشفوا ما هي الحياة المثالية فقالوا لنا: «اذهبوا أيها الصغار وعيشوا كما كنّا نعيش». إنَّ الأمر ليس بهذه الطَريقة. يجب أن يكون هناك توسّع من أجل أن يكون هناك استمرارية في الوجود.

بالتالي فإنَّ التباين يأتي مع التوسّع، ومع التباين يأتي التميز، ومع التباين تأتي القدرة على التأمل والتشكيل والتوقّع. انظُر إلى الأمر بهذه الطريقة، ستكون أسعد إذا كنت طاهيًا في مطبخ مملوء بالمكونات، منك إذا كنت طاهيًا في مطبخ لا يحوي سوى ثلاثة مكونات. بعبارة أُخرى، إنَّ المطبخ المليء بالمكونات لا يعني بالضرورة أنَّه عليك أن تضع جميع ما لديك في الفطيرة، ولكنَّه يمنحك بالتأكيد الكثير من الخيارات الأُخرى، كما ترى.

إذن هذا هو السبب بالفعل. تصالح معه. قُل: «إنَّ هذا العالم المتناقض هو كلّ ما يدور حوله التوسّع. إنَّ التنوّع أو التباين هو ما يُضفي الخلود على الأبدية. لقد وُلدنا دائمًا ومعنا التوجيه»، ثمّ ترثي لحالك قليلًا لأنَّك فقدتَ إحساسك بالتوجيه. إنَّنا لا نعتقد أنَّ أيّ منكم قد فقد الاحساس به بالقدر الذي تظنّون. نعتقد أنَّك تعرف متى تُجرح مشاعرك. نعتقد أنَّك تعرف متى تكون غاضبًا. نعتقد أنَّك تعرف متى تشعر أنَّك فاقد للتمكين. نعتقد أنَّك تعرف.

نحن نعتقد أنَّه آن أوان استرجاعك له. ولكنَّنا نعتقد أيضًا أنَّه آن أوان وصولك إلى المكان الذي تستعيده فيه حقًا. طالما أنَّك تلوم أيَّ شخص أو أيَّ شيء على أيّ شيء فإنَّك ستكون فاقدًا للتمكين، ونحن لا نتحدّث إليك وحسب، إنَّنا نتحدث إلى أيّ كان. طالما أنَّك تلوم أيَّ شخص أو أيَّ شيء على أيِّ شيء، فستكون فاقدًا للتمكين. لأنَّ لسان حالك يقول إنَّهم يملكون السلطة عليّ. إلا أنه لا أحد يملك السلطة عليك، لأنه لا أحد يستطيع أن يُصدر الاهتزاز نيابة عنك.

يقوم قانون الجذب بمحبة بتبليغ كلّ من يسأل، الإجابة الدقيقة التي يملك القدرة على سماعها. هكذا، إياك أن تشعر بالمعاناة تجاه أولئك الذين لا يفهمون إجاباتك، لأنَّك لا تستطيع حتّى أن تُغذّيهم قسرًا.

لقد تخلّينا عن ذلك منذ زمن طويل. لقد فهمنا كمُعلّمين أنّنا لا نكون مؤثرين إلا بقدر فهمنا لمكان وجود تلميذنا.

من أجل ذلك، ندع قانون الجذب يجلب أولئك المستعدّين لهذا، ونحن واثقون من أنّ قانون الجذب يجلب جميع الأشخاص الآخرين إلى ما هم مستعدين له. إنّهم لا يُعانون بالطريقة التي تعتقد أنّهم يُعانونها. إنّهم ليسوا أنت.

إنّه يُقدّر نجاحه إلى أبعد حدّ

الضيف: مرحبًا. شكرًا لكم كثيرًا على دعوتكم لي. خلدتُ إلى السرير باكرًا وأدركتُ فيما كنتُ أخلد إلى النوم أنّكم رُبّما قمتم بدعوتي. لقد راودني ذلك الشعور، وأنا مُمتنّ لذلك كثيرًا، لقد ساعدتمونا كثيرًا في حياتنا حيث أنّ كلّ ما حدث منذ التقينا كان مختلفًا 180 درجة عن سابق عهده.

أبراهام: لقد كانت الأمور الجيدة في طريقها إليك منذ مدة طويلة، لأنّك تُريدها وكنتَ مستحقًا لها. إنّ كلّ ما فعلناه هو تسريع عملية السماح بعض الشيء.

الضيف: شكرًا لك على ذلك. أردتُ القيام الآن ببعض من موجة الامتنان، لأنّني عندما أستمع إلى التسجيلات، أُقدّر عاليًا قيام أشخاص بالتحدّث عمّا تعلموه واكتسبوه من هذا. وبالطبع أُريد أن أُعبّر عن امتناني تجاه «إستر» و«جيري» و«أبراهام» الثالوث «مزاح!»، وأُريد أن أُعبر عن امتناني لزوجتي، التي تُمارس ما تُعلّمونه، وهي مثال يُحتذى في هذا المجال. في الواقع، إنّها هي من جعلني أقوم بالتركيز والخلق وتحقيق كلّ ما حققناه، وإلى جانب ذلك، إنها حُبّ حياتي.

لقد أردتُ أن أُعطيكم نوعًا ما خلفية عمّا حدث قبل أن التقي بها «وبالتالي بكم»، لقد تحوّلنا من كوننا غارقين في الديون إلى كوننا

قادرين على شراء منزل والدفع نقدًا. كانت شركتي تنهار، بل في الواقع، لقد انهارت قبل يوم من لقائي بها.

إلا أنَّها قادرة الآن على إعادة إحيائها. في الماضي «كان عمر الشركة خمس سنوات»، كنتُ أقوم بكلّ ما أقوم به على نحو خاطئ. عندما التقيتُ بها وبدأنا في وضع مبادئكم قيد التنفيذ، أي مبادئ السماح وبالقيام بالرحلة العاطفية، باتت جميع القرارات التي اتخذناها صحيحة، وسار كلّ شيء على ما يُرام. بالإضافة إلى أنّنا كُنَّا قادرين على الوصول إلى الانسجام. لقد كنتُ قادرًا على الوصول إلى الانسجام وتبديد الكثير من أنواع الإدمان التي كانت تُعيقني، ولذلك أنا أُريد فقط أن أُعبّر عن امتناني تجاه جميع هذه الأمور.

إنَّ الطريقة التي اتبعناها هي أنّنا كنَّا نستمع ونتدرّب ونشعر بالامتنان لتعاليمكم. لقد ذهبنا في رحلة بحرية كانت بمثابة شهر عسل لنا، وقد كان ذلك مباشرة بعد أن حصلنا على شيك بقيمة 144.000 دولار، لقد كان ذلك مذهلًا، ثمّ قُمنا بعد ذلك بخلق بيئة من العافية، إنَّها واحة من الفرح.

كما تعلم، لقد استقللت عن أهداف والدتي «الجيدة رُبّما»، ولكنَّها أثرَت بي بطريقة سلبية. لقد ألجمني نهج والدي السلبي تجاه المال. إنَّ تخلّصي من جميع هذه الأمور وسماحي للكون بتولِي الأمر بالإضافة إلى صلتي بذلك، هو ما سمح في الحقيقة بحدوث كل ما حدث.

إنَّنا نُسافر الآن فقط، ولقد حظينا بالكثير من التجارب الجميلة. إنَّ الثروة بأكملها تأتي من جراء ذلك، هذه هي موجة امتناني. والسؤال الأول هو: أنا أتحدث إلى «أبراهام». ما هو الفرق «أبراهام» بينكم وبيني؟

أبراهام: لا شيء يستحقّ الذكر «مزاح!». عندما تكون في خضم

موجة امتنانك، تكون متوافقًا اهتزازيًا مع حقيقة مَن نكون. ما من فروقات.

الضيف: إنّ ذلك يُدمع عيني، إنَّ تلك الصلة رائعة. كيف لي أن أُعزز وعيي بها؟

أبراهام: من خلال البحث عنها، وعدم الانزعاج إذا لاحظتَ أنَّها ليست حاضرة بقوة في لحظة ما، بينما تُعبّر عن امتنانك عندما تكون حاضرة في لحظة أخرى. إلى أن تُصبح الطبول التي تقرعها أخيرًا هي طبول الصلة. ثمّ سيكون من الغريب حقًا إن لم تكن موجودة.

الضيف: تلك المقاومة، عندما لا تكون موجودة، هل لذلك علاقة بالزمن بطريقة أو أُخرى؟ هل الزمن مكافئ للمقاومة؟

أبراهام: ليس تمامًا، إنَّ الزمن موضوع آخر. ليس بالضرورة أن تنشأ لديك مقاومة فقط لأنَّك أتيت إلى هذا الواقع الزماني والمكاني، ولكن من الطبيعي وجود مقاومة عند وجودك عند طليعة أيّ أمر أكثر منها عند عدم وجودك عند الطليعة. بعبارة أُخرى، ثمّة منطقة راحة في خلفية الطليعة وهي غير حاضرة عندها.

يتعلّق الأمر بشيء قلتَ مؤخرًا، إنّنا في حاجة إلى أن نتحدّث عنه، عندما كنتَ تتحدّث كيف أنَّ كلَّ شيء يسير على ما يُرام، وكيف أنَّ جميع الأجوبة على الأسئلة آتية، وأنَّ كلَّ شيء يتكشّف على نحو مثالي. إنَّنا نُحبّ سماع ذلك منك، ولكن نُريد أن نُذكّرك أنَّه لا يُمكنك أن تُنجزه على نحو خاطئ، كما أنَّه لا يُمكنك إتمامه، ولذلك استرخِ واسمَح لنفسك ببعض الفسحة في كلِّ هذا.

بعبارة أُخرى، يكون أحيانًا «نستطيع أن نشعر بذلك معك» من المألوف عندما تنتقل، بحدَّة كحالك الآن، من عدم السماح إلى وضع النقاط على الحروف على حين فجأة، وإلى السماح «مثلما حدث

عندما التقيتما أنتما الاثنين» بما يحدث: بعدها تُحاول أنت في بعض الأحيان أن تُلزم نفسك بنوع من الرغبة الحازمة، أو رُبّما غير الطبيعية في الحفاظ على الزخم، أو الرغبة في الحفاظ على الكمال. ثمَّ تفزع قليلًا إن لم تكن قادرًا على فعل ذلك، كما لو أنَّك عدتَ بطريقة أو بأخرى إلى ما كان سابقًا.

نُريد منك أن تسترخي وتعرف أنَّه لا يُمكنك العودة.

لقد قطعتَ شوطًا طويلًا، ولكنَّك قد تقوم بالسماح بدرجة أقلّ من وقت إلى آخر، ولا بأس في ذلك. بعبارة أُخرى، إنَّ ما يدور حوله هذا المسعى المبدع، والذي أنت حازم بشأنه، هو التناقض الجديد الذي يُنتج رغبة جديدة تبدو غريبة في البداية، ولكنَّك تنسجم معها فيما بعد. ثمَّ يحدث المزيد من الحركة من خلال الانسجام، ثمّ تنتج المنصّة الجديدة فرصة جديدة لأسئلة جديدة ورغبات جديدة، الأمر الذي يبدو غريبًا في البداية، ولكنَّك تنسجم معه بعد ذلك.

بعبارة أُخرى، لن تعجز أبدًا عن فهم كيفية عمله، ولكن ليس من الضروري دائمًا أن تكون في المكان المثالي في الوقت المثالي، إذ أنَّ هذا جزء من المتعة، وجزء من المغامرة. سوف يتحقق دائمًا ما تُريد له أن يكون، وبسرعة. من المؤكّد أنَّ الأمر سوف يكون سريعًا إذا استطعتَ الاسترخاء حيال ما يأتي أيّ كان.

كنَّا نستمتع بمشاهدة «جيري» و«إستر» في ذلك الموقف، حيث لم يعودا يشعران أنَّهما مسؤولان عن عيش الحياة المثالية. لقد ساعدناهما من خلال ورشة عمل تلو أُخرى، وفي كلِّ مرة كانا يُخفقان «مزاح!». إنَّنا لا ننظر إليهما كقدوتين مثاليتين، إنَّنا ننظر إليهما باعتبارهما شخصين يُحبّان بعضهما كما يُحبّان الحياة، ينطلقان إلى الحياة كي يخوضا تجارب جديدة يتأقلمان معها باستمرار، ويشعران أنَّهما في

حالة جيدة جدًا معظم الوقت، ونادرًا ما يشعران بالانزعاج، كما يعرفان ما يجب أن يفعلاه عندما لا يشعران أنَّهما في حالة جيدة جدًا. إنَّ ذلك يزيل الضغط. إنَّهما يُحققان توازنهما دائمًا، مثلما يفعل أيُّ فنان موهوب. إنَّك تُحاول الوصول دومًا إلى التوازن. فقط اِعلم أنَّك سوف تجده دائمًا، ولذلك لا تفزع عندما تفقد التوازن.

الضيف: هذا عظيم، شكرًا لكم.

إنَّها تريد أن تُحبّ ذاتها المرحة أكثر.

الضيفة: أنا متحمسة جدًا. إنَّ سؤالي ورغبتي حتى من هذا المكان الآني، هو كيف أستطيع أن أُحبّ نفسي أكثر؟ كيف أحمل نفسي على الشعور أنَّني جديرة ومستحقة لأن أحظى بالمزيد من المرح؟ إنَّني أشعر بالفعل أنَّني أصبحتُ أقرب بكثير إلى ذلك.

أبراهام: حسنًا، إنَّ جزءًا كبيرًا من هذا الأمر غني عن التوضيح، لأنَّ الجميع يُحبّون أنفسهم على نحو فطري. لا يُوجد شيء طبيعي أكثر من أن تشعري بالطريقة التي تشعرين بها. أنت التي نتحدث عنها هي أنت الخاصة بطاقة المصدر والتي أتَت بمحبة إلى هذه التجربة، والتي تُحبّ ما تراه. بعبارة أُخرى، إنَّ جوهرك أنت، طاقتك أنت، روحك أو مصدرك أنت، هو الحُبّ. إنَّك تحرمين نفسك من ذلك «يتضح ذلك في المقام الأول من المبالغة التي في سؤالك» بسبب قلقك ممَّا يظنه فيك هذا الشخص وذاك.

كيف أحب نفسي؟ إنَّ الإجابة هي: كُفّي فقط عن عدم محبتك لنفسك. بعبارة أُخرى، إنَّ الحُبّ هو الحالة الطبيعية للوجود إذا لم تكوني تُقاومين أمرًا غير مرغوب فيه.

إنَّ المقارنة هي أمر مثير للاهتمام، لأنَّها ضرورية من أجل تحديد التفضيلات. لكن هل بإمكانك أن تشعري بالفرق بين النظر إلى جميع

هذه الأمور وقول نعم لأمر ما، والنظر إلى جميع هذه الأمور وقول، كلا، كلا، كلا، كلا؟

لقد كنّا نتحدّث عن موازنة الطاقة، ونُريدك أن تُدركي أنَّه بغضّ النظر عمَّا تمنحينه انتباهك فإنَّه سوف يقوم بتفعيل اهتزاز، ولذلك عندما تنظرين إلى مجموعة من الأمور وتقولين نعم، فإنَّ من شأن ذلك أن يقوم بتفعيله، نعم، فيقوم بتفعيله، نعم، فيقوم بتفعيله. إن كنتِ تقولين نعم للأمور التي تُريدينها، فهذا يعني أنَّكِ قمتِ بتفعيل الأمور التي تُريدينها، وتُقدّمين اهتزازًا يتعلّق فقط بما تُريدين، أمَّا طاقة المصدر فهي تُلبّي ذلك. لقد أصبح كلُّ شيء يتدفّق بسهولة الآن.

إلا أنه في هذا الكون، حيث يعتمد كلُّ شيء على الجذب، لا يُوجد توكيد، كما لا يُوجد استثناء. لا تستطيعين أن تقولي كلا لشيء فتجعلينه يبتعد، فما إن تقولي له كلا، فسيأتي، لأنَّ الانتباه إليه يطلبه، أو يقوم بتفعيل المكافئ في داخلك، وهو الأمر الذي يعدل طلبه. هكذا، عندما تنظرين إلى مجموعة من الأشياء المرغوبة وغير المرغوبة وتقولين: «حسنًا، أُريد هذا، ولكن لا أُريد ذاك»، فإنَّك تشمليهما معًا. «حسنًا، أُريد هذا، ولكن لا أُريد ذاك. أُحبّ هذه الخصلة لدي، ولكنَّني لا أُحبّ تلك». لقد قمتِ الآن بتفعيل ذلك كلّه، ولذلك الآن عوضًا عن الطاقة المتوازنة، النقية، الواضحة «متوازنة يعني أنَّها في انسجام مع المصدر»، أصبحتِ مفتقرة إلى التوازن لأنَّك تقومين بإدخال جميع هذه الأمور الغريبة. كما أنَّ شعورك بأنَّك لا تُحبّين نفسك يقوم بإدخال مجموعة كاملة من الاهتزازات التي لا تنسجم مع حقيقة مَن تكونين. هكذا، فإنَّ شعوركِ أنَّك لا تُحبّين نفسك أو شخصًا آخر، الشعور المُعادي للحُبّ، هو شعور يجلب الاهتزازات التي لا تسمح بالصلة النقية مع الطاقة التي هي الحُبّ. هل يبدو هذا منطقيًا؟

الضيفة: إنَّني أودُّ أن استقبل موجة الامتنان عن كلّ شخص، بحيث أستطيع سماعه في المكان الجديد الذي اتخذته نفسي من وجهة نظر العالم غير المادي.

أبراهام: ها أنا ذا في جسدي المادي، أصبحتُ أدرك الآن على نحو واعٍ أنَّني امتداد لطاقة المصدر. كما أصبحتُ أتفهّم الآن ما أنا مُقدم عليّ معرفته فيما يتعلّق بطاقة المصدر، ذلك يعني أنَّني طاقة إيجابية نقية وليس في جوهري إلا ما هو رائع، وأنَّه في أيِّ وقت أشعر فيه أنَّني أقل حماسًا أو لهفة أو امتنانًا أو حُبًّا لنفسي، فإنّ ذلك سببه أنَّني أدخلتُ إلى المعادلة شيئًا آخرًا غير طبيعي.

إنَّني سعيد جدًا لأنَّه لديّ نظام توجيه في داخلي والذي سوف يلفت نظري لحظة بلحظة، وبالتدريج، في كلِّ مرة أستحدث فيها طاقة تخصّني أو تخصّ أيِّ شيء، قد تمنعني من أن أكون في انسجام اهتزازي متوازن مع حقيقة مَن أكون.

من أجل ذلك، فإنَّني أُحبّ نظام التوجيه الخاص بي. أُحبّ عواطفي، أُحبّها كلَّها. أُحبّ تلك التي تبدو رائعة، وأُحبّ تلك التي لا تبدو رائعة كثيرًا، لأنَّها جميعًا موجودة هنا لمساعدتي في تطويع نفسي برفق، لحظة بلحظة، أكثر فأكثر، موضوعًا تلو آخر، كي أكون في انسجام اهتزازي.

ما أُحبّه هو أنَّ هذا ليس سباقًا يجب خوضه. أُحبّ كوني وجودًا أبديًا، وأنَّني أستطيع أن أتأنى في ذلك. يُعجبني أنَّ الجوائز آنية، وأنّني عندما أصل إلى شيء ما وأشعر أنَّني في حالة جيدة، فأنا موجود هناك. عندما أتوصّل إلى شيء ما ولا أشعر بالحالة الجيدة المطلوبة، لا يزال بإمكاني الوصول إلى الفكرة ذات الشعور الأفضل التي أجد إليها سبيلًا، وذلك جيد كفاية في الوقت الحالي. في الواقع إنَّ ذلك هو كل ما أملك إليه سبيلًا الآن.

لن أطلب من نفسي بعد الآن أن أشعر بأنَّني في حالة جيدة عندما أشعر بالسوء. عوضًا عن ذلك سوف أطلب من نفسي أن أشعر بحال أفضل قليلًا ممّا أشعر به، مُدركًا أنَّه إذا شعرتُ بحالة سيئة حقًا وحاولتُ أن أشعر بحالة أفضل قليلًا، فسأفعل، ثمَّ أجد أنَّني لا زلتُ لا أشعر بحالة جيدة جدًا، فأحاول أن أشعر بحالة أفضل قليلًا، وهذا ما أفعله، ما زلتُ لا أشعر أنَّني في حالة جيدة بالقدر المطلوب، لكنَّني أُحاول أن أشعر بحالة أفضل قليلًا، وأفعل ذلك، ما زلتُ لا أشعر أنّني في حالة جيدة بالقدر المطلوب، ولكنَّني أُحاول أن أشعر بحالة أفضل قليلًا، وأفعل ذلك، والآن أشعر بحالة جيدة جدًا، ولكنَّني أودُّ أن أشعر بحالة أفضل، وأفعل ذلك، والآن أشعر بحالة جيدة جدًا جدًا، ولكنَّني أودُّ أن أشعر بحالة أفضل، وأفعل ذلك. أشعر الآن بحالة جيدة تمامًا. لقد أصبحتُ أحبّ شعوري بحالة جيدة تمامًا، وبالكاد أستطيع أن أتذكّر عدم شعوري بحالة جيدة، ولكنَّني لستُ قلقًا من عدم الشعور بحالة جيدة لأنَّني أعرف أنه إذا لم أكن أشعر بحالة جيدة يومًا، فإنّني أستطيع ببساطة أن أحاول أن أشعر بحالة أفضل قليلًا، وسأفعل.

إنَّني أشعر الآن بحالة جيدة تمامًا، تمامًا، وبدأتُ أُحبّ ذلك. أُلاحظ أنَّ ذاك الشخص هناك يُلاحظ أنَّني أشعر بحالة جيدة تمامًا، وأنَّه ليس سعيدًا جدًا بشعوري بحالة جيدة تمامًا، ولذلك لا أشعر الآن بحالة جيدة بقدر ما كنتُ أشعر سابقًا، ولكن لا بأس في أنَّني لا أشعر بحالة جيدة بقدر ما كنتُ أشعر سابقًا، لأنّني أعرف أنَّه يمكنني أن أشعر بحالة جيدة بقدر ما أُريد، ولا بأس بالمكان الذي أنا فيه. لستُ غاضبًا من ذلك الشخص أو من نفسي لعدم شعوري بحالة جيدة حقًا، لأنّني أعرف أنَّ كلَّ ما عليّ فعله هو محاولة أن أشعر بحالة أفضل قليلًا، وأنا أستطيع أن أشعر بحالة أفضل قليلًا، وهذا ما أفعله.

أشعر الآن أنَّني حر تمامًا. لم أعُد خائفًا إن كنتُ لا أشعر أنَّني في حالة

جيدة لأنَّني أعرف كم يسهلٍ الانتقال من عدم الشعور بحالة جيدة جداً إلى الشعور بحالة أفضل قليلاً. لم أعُد أطلب الانتقال المستحيل من عدم الشعور بحالة جيدة إلى الشعور بحالة جيدة تماماً. سوف أشعر فقط بحالة أفضل قليلاً، ثمَّ أفضل قليلاً، ثمَّ أفضل قليلاً، ثمَّ أفضل قليلاً. إنّني أعرف أنَّه ليس هناك مكان لا أستطيع الوصول إليه انطلاقاً من هناك. أجل!

هل يتطلّب وعينا شكلنا المادي؟

الضيف: طاب مساؤكم «أبراهام». في الحقيقة لديَّ مئة سؤال، ولكن لن أطرح سوى اثنين. إنَّ الأمر أشبه بامتلاك مصباحٍ سحري واضطرارك للتفكير في ثلاث أمنيات لا غير.

عندما نبرز إلى الوجود على شكل كائنات غير مادية، كم نبقى هناك؟ هل يُقرر بعضنا عدم العودة إلى هذا الزمان والمكان الماديين؟

أبراهام: كلا، لأنَّ كونكم هنا هو التفوق الإبداعي الذي تسعون إليه. إنَّ في سؤالك بعض الخلل في أساسه، لأنَّه يفترض تقريباً أنَّك ميت أو على قيد الحياة، أنَّك مادي أو غير مادي. في حين أنَّك في حقيقة الأمر وإلى الأبد هذه الطاقة غير المادية والتي يتركّز بعضها في جسد مادي.

كما ترى، فإنَّ أحداً مثل «أبراهام» «نحن وعي جمعي يستطيع التدفّق في داخل العديد منكم في آن معاً» لا يحتاج أن يُولد في جسد. إنَّ ذلك يُشبه إلى حد ما القول إنَّ الكهرباء التي تتدفّق عبر منزلي تقوم بتشغيل محمصة الخبز، ولكن هل ستقفز كلّ الكهرباء إلى داخل المحمصة؟ نحن نقول: «أبداً. ليست تلك هي الطريقة التي تعمل بها. بعبارة أخرى، يتدفّق التيار إلى المحمصة، والمحمصة هي التجربة الطليعية في مثالنا».

بالتالي فإنَّ الطاقة غير المادية والتي هي أنت سوف تبقى دائمًا تلك الطاقة غير المادية. يتمّ تركيز البعض منها فيك داخل هذا الجسد المادي أو داخل آخرين، أو الانتفاع بها كما لدى «أبراهام» من خلال فرصة كهذه حيث يُشارك العديد منّا.

لا يحتاج الوعي إلى شكل المادي، ولكنَّ الشكل المادي في حاجة إلى الوعي. كما أنَّ الوعي يستمتع بالشكل المادي لأنَّ الشكل المادي هو طليعة الفكر، ولذلك يتمدد الوعي من خلال الشكل المادي. إنّ المسألة ليست إما هذا أو ذاك.

هكذا، في الوقت نفسه الذي تتدفّق فيه كينونتك الداخلية من خلالك في هذا الجسد وفي هذه الشخصية، رُبّما تتدفّق طاقتك غير المادية نفسها من خلال آخر. إنَّك تُسمّيه «توأم الروح»، وتُطلق عليه اسم «توأم الروح. » لكنَّك تستخدمه عادة على نحو شاعري، وتستخدمه غالبًا بحذر. إنَّك تفترض غالبًا أنَّه لا يُوجد سوى واحد أو اثنان منهم، ولكنَّكم تأتون في مجموعات، أنتم ينابيع من الوعي تمرّ بهذه التجارب سويًا.

سيكون من الدقيق أن تقول إنَّكم تُشكّلون في الحقيقة توأم روح مع كلِّ إنسان مادي آخر مُركّز حاليًا على كوكبكم لأنَّنا أتينا جميعًا من ينبوع الطاقة غير المادية نفسه، وأنتم جميعًا تحتاجون إلى التجارب والتفاعل مع بعضكم البعض، الأمر الذي يُحفّز التفضيلات الفردية داخل كل واحد منكم من أجل مصلحة الكل، أليس كذلك؟

الضيف: نعم، شكرًا لكم.

أبراهام: لقد آن الأوان بالنسبة إليكم جميعًا كي تتجاوزوا مسألة الموت هذه. آن أوان الكفّ عن القلق حياله، لأنه لا مفرّ منه، كما أنَّه لذيذ. إنَّ الشيء الوحيد الذي تملك سببًا كي تقلق بشأنه هو عدم

السماح بتدفّق الطاقة التي هي أنت. بعبارة أُخرى، إنَّ الشعور بأنَّك في حالة سيئة هو الشيء الوحيد الذي أنت في حاجة لأن تقلق بشأنه، ولكن لا داع لأن تقلق حيال ذلك الأمر، لأنَّك تملك السيطرة على الشعور بأنك في حالة سيئة.

كانت «إستر» تكتب مجريات الندوة الماضية، لقد كان هناك وصف لأمّ تُعاني إثر موت ابنها وتلوم نفسها لأنَّها لم تكن أُمًّا أفضل. ما إن انتهَت من طباعة هذه الكلمات، حتى شعرَت «إستر» بتهيج في معدتها لأنَّها شعرَت كم هو مؤلم ذاك الشعور، وكم هو مريع ذاك الضغط، وكم هو فظيع أن تشعر بالمعاناة تجاه شيء ما وتعتقد أنَّك عاجز عن فعل أيّ شيء حياله. بعبارة أُخرى، إنَّ ابن هذه المرأة ميّت، ولا تستطع إعادته إلى الحياة. إنَّها تعتقد أنَّها لن تكون سعيدة أبدًا مرة أُخرى لأنَّه ميت. بعبارة أُخرى، هذا هو الخوف المطلق من الموت، أليس كذلك، إنَّه الشعور بأنَّ شيئًا سيئًا سوف يحدث لشخص أُحبّه، ولن أكون قادرًا على إعادة نفسي السعيدة إلى حيث أُريد أن أكون.

ثم تذكّرت «إستر» أنَّها مرّت هي نفسها بتجربة تسببت لها بالكثير من المعاناة. تذكّرت أيضًا خوض تجارب أُخرى فيما بعد، حيث كانت قلقة من أنَّ شيئًا ما قد يحدث فيجعلها تشعر بالقدر ذاته من المعاناة مرة أُخرى. ثم تذكّرت تفاجأها وذهولها وسعادتها لأنَّها لم تشعر البتة بذاك الشعور السيء مرة أُخرى. لقد تذكّرت جذبها لمعرفة أنَّه ليس هناك سبب كي تشعر بذاك الشعور السيء مرة أُخرى. من أجل ذلك، قالت لـ «جيري»، «الذي لم يعرف ما الذي كانت تتحدّث عنه، ولكنَّها كانت تتكلّم نوعًا ما من الطرف الآخر من الحافلة: «إنَّني أُحبّ معرفتي بأنَّني لن أكون مُضطرّة أبدًا لأن أشعر بحالة سيئة مرة أُخرى!»».

بعبارة أُخرى، إنَّ العديد منكم ينتظرون نزول المصيبة التالية. إنَّ

حياتهم تبدو جيدة بالنسبة إليهم، لكنَّهم قلقون من أن يحدث شيء ما فيسلبهم ذلك الشعور الجيد. ما نودُّ قوله لكم جميعًا هو أنَّه لا يُمكن لشيء كهذا أن يحدث لكم أبدًا عندما تفهمون وعندما تتذكّرون: عندما تتوصّل إلى اختيار كيف تُركّز، تتوصّل بالتالي إلى اختيار كيف تشعر.

لن يتخلّى أحد عن خوفه من الموت إلى أن يكتشف قدرته على الحياة. لن يكتشف أحد حقًا قدرته على الحياة «نعني بذلك العيش في فرح»، إلى أن يملك سيطرةً على اهتزازاته، لن يملك أحد سيطرة على اهتزازاته إلى أن يجد رابطًا بين ماهية شعوره وماهية اهتزازاته، ولن يكون أيُّ أحد قادرًا على التحكم في الطريقة التي يشعر بها حتى يُؤكّد لنفسه أنَّ الغضب يبعث على شعور أفضل من الخوف، وأنَّ خيبة الأمل تبعث على شعور أفضل من الغضب، وأنَّه يملك بالفعل القدرة على توجيه الفكرة كي تبعث على شعور أفضل بقليل.

عندما تُبرهن لنفسك أنَّك تستطيع أن تشعر بحال أفضل بقليل، فأنت لا تستطيع القفز من هنا إلى هناك، لا تستطيع القفز كلّ هذه المسافة من الخوف إلى الفرح، لكنَّك تستطيع القفز تدريجيًا إنَّك تستعيد قوّتك، وعندما تستعيد تلك المعرفة سوف يتبدد خوفك من جميع الأمور، بما في ذلك الموت.

الضيف: شكرًا لكم «أبراهام».

الابن الوريث لا يتحدّث إلى والدته.

الضيفة: حسنًا، إنَّني الآن في مكان مثير حقًا من حياتي. لقد تُوفي والداي، لستُ أتواصل مع بقية عائلتي. لذلك لم يعُد هناك مَن يُثير غضبي. أُمارس الرحلة العاطفية حوالي ساعتين في اليوم. ليس لأنَّني مضطرة، بل لأنَّني أُحبّها. إنَّني متحمسة جدًا للانطلاق والبدء بها،

أتفهمني؟ لقد غيّرَت الكثير من الأمور في حياتي، أشعر كما لو أنَّني أبدأ حياتي من جديد.

إنَّ ابني لا يتحدّث إلي لأنَّه يعتقد أنَّني أقوم بتبذير جميع أموالي «ليس لديّ تأمين صحي» وبالتالي لن يتبقَّ له شيء بعد وفاتي، وأنَّني سوف أمرض وأذهب إلى المستشفى، وسأبدد جميع أموالي، ولذلك فهو لا يتحدّث إلي. إنَّني أُحبّ ابني، لقد قمتُ بالرحلة العاطفية بخصوص ذلك، وأنا أشعر بحالة جيدة جدًا حيال ذلك. ما عدا أنَّني أتساءل فقط إن كان ثمّة نصيحة لي، لأنّني أودُّ حقًا أن يكون لي علاقة معه.

أبراهام: حسنًا، قد نقول لأبنائنا إذا كنا في مثل مكانك المادي هذا، «هناك دوّامة سوف تسمح بكلّ ما تُريد له أن يتدفّق. إنَّك لستَ في حاجة إلى ما يتدفّق من خلال دوامتي كي يكون من ممتلكاتك»، ثمّ سنقول: «إذا كنتَ لا تتحدّث إليّ لأنّك قلق أنَّه لن يكون هناك ميراث، فإنَّ أفكارك مُحقّة»، مزاح!، لأنَّني لا أعتقد أنَّ الميراث مفيد لك.

إنَّني أعتقد أنَّ إيجاد طريقك الخاص هو أمر مفيد لك، سيقول حينها: «لكن أنت لديك ميراث. لماذا لا ينتقل ميراثك إلي؟»، فنقول له حينها: «لأنك تملك سبيلًا إلى ينبوع العافية، أريدك من كلّ قلبي أن تختبر لذّة أن تُقرر أنَّك ترغب في شيء ما، وتفتح دوامتك، وتسمح له بالتدفق إليك. لا أُريد أن تكون سعادتك معتمدة عليّ، لا أُريد أن تكون سعادتك معتمدة على أيّ أحد، ولذلك، أنت مُحقّ يا بني. أنا أفعل ما في وسعي لأضمن أنَّني سأمضي أنا وأموالي في اليوم نفسه».

عندما يُدرك وقتئذ أنَّك جادّة، يُمكنه أن يتّخذ قراره حول مدى رغبته في التحدّث معك، من عدمها، ولكن هل تُريدين حقًا علاقة مبنية على مقدار المال الذي سيحصل عليه بعد موتك؟

الضيفة: لا، لا.

أبراهام: هل تُريدين حقًّا علاقة مبنية على كمٍّ الأشياء التي ستأتي إليك؟ بكلمات أخرى، إنَّ العلاقة التي تحتاجين إلى بنائها، في الواقع، مع أيِّ شخص هي تلك المبنية على انسجامك مع المصدر وانسجامه مع المصدر.

الضيفة: أتعلمون، إنَّ هذا كلُّ ما يعرفه، طالما كان المال يأتيه باستمرار.

أبراهام: حسنًا إذًا، سوف يأتيه دائمًا.

الضيفة: من خلال عائلتي، ثمّ من خلالي، ولذلك فإنَّ هذا كلُّ ما يراه. إلا أني سوف أحاول التحدّث إليه.

أبراهام: حسنًا، أترين ما يحدث؟ إنَّ النقاش في هذا الأمر جيد، لأنَّ ما يعيشه هو مثال متضخم للغاية لما قد يشعر به كثير من الناس. إنَّه انحراف قويّ جدًا، يعتقد كثير من الناس أنَّ هناك مقدارًا محدودًا من الثروة. بعبارة أُخرى، «يُوجد الكثير في هذا الصندوق الائتماني الذي نتشاركه جميعًا، إذا فقدَت أمي صوابها وأنفقَت الكثير منه، فلن يتبقّ لي إلا القليل جدًا». يشعر الأشخاص بتلك الطريقة حيال الموارد بصورة عامة، «إذا كان أحدهم غنيًّا، فلا بدَّ أنَّه حرم فقيرًا من الحصول على المزيد»، إلا أنّ الأمر لا يجري بهذه الطريقة.

إنَّ ترقب ابنك للرخاء، إن كان في محله، سوف يبقى موجودًا دائمًا، ولكنَّ غضبه تجاهك، لشعوره أنَّك تبذرين الأموال، هو الذي يُبقيه في مكان لا يستطيع فيه الرخاء التدفّق إليه. من أجل ذلك، إذا كانت هذه هي السبل الرئيسية، أو السبل الوحيدة، التي يتدفق الرخاء الخاص به من خلالها، فسوف تذوي، وليس بسبب سلوكك، بل بسبب ردة فعله على سلوكك. من المشكوك فيه إن كان سيتعلم ذلك ممَّا سوف تقولينه له، فغالبًا لا تُعلِّم الكلمات.

الضيفة: حسنًا، شكرًا جزيلًا لكم.

راض بما هو موجود، أم يغار من الآخرين؟

الضيف: مرحبًا، كيف حالكم اليوم؟ إنَّه يوم جميل، أليس كذلك؟

أبراهام: نعم، نحن في أحسن حال، تعجز الكلمات عن وصفه.

الضيف: يا لا فرحتي، في البداية، أودُّ أن أُعبّر عن بعض الامتنان لكم ولرسالتكم. إنَّني أجد أنَّها ترتقي بنا وتُطمئننا حقًا، كما أنَّ الاقتباسات اليومية على موقعكم الالكتروني رائعة، لأنَّكم أسعدتم يومي عدّة مرات. أتعلم، إنَّني أحتاجها في الصباح. إنَّني لا أعرف «جيري» و«إستر» تمام المعرفة، لكن يبدو أنَّهما شخصان عظيمان للغاية، ومتواضعان بكلّ ما تحمله الكلمة من معنى. لأنكما كما تعرفان، تستطيعان نظريًا، أن تصلا «إلى النجوم»، تعرفان ما أعنيه، ليس مثلنا نحن الأشخاص العاديون؟

أبراهام: إنَّ رغبتهما هي توسّع الرسالة، ولذلك فإنَّ هدفهما هو توفير بيئة يستطيع أكبر قدر من الناس أمثالكم التواجد فيها بمنظوركم الفريد من نوعه، وبلوغ الذكاء المطلق بطريقة لم يتمّ التوصّل إليها من قبل. هذا ما يسترعي اهتمامهم واهتمامنا. نعم.

الضيف: عظيم، لقد كنتُ أتساءل عن الحالة المثالية التي تتحدّث عنها، أن أكون سعيدًا حيث أنا وتوّاقًا إلى المزيد. إنَّ المشكلة التي تكون لديّ أحيانًا «ليس دائمًا. رُبّما دائمًا، ولكن من يدري؟» هي أنَّني عندما أرى شخصًا مُتقدّمًا أكثر مني، أُصبح غيورًا وحسودًا. ثمَّ لا أكون سعيدًا جدًا بما أملك لأنَّني فيما بعد أرغب نوعًا ما، في الشيء الذي يمتلكونه. لا أُريد أن أحسد الآخرين على ثروتهم. حتى أنَّني، على سبيل المثال، أستمتع بعض الشيء عندما ينتهي الأمر بالمشاهير إلى الطلاق، فحياتهم ليست مثالية.

أتمنى لو أكون سعيدًا حيال سعادة الآخرين، عوضًا عن الاستمتاع ببؤسهم. كذلك عندما أستمع إلى الكثير من قصص الناس، أجدني

أُنصت إليهم عندما يُريدون أن يقولوا شيئًا سلبيًا، أو عندما يحدث لهم شيء سيء، أكثر ممًا أفعل عندما يتحدّثون عن شيء رائع يحدث لهم، على الرغم من أنّني أُنصت في الحالتين. لا أُريد أن أحسد الآخرين على سعادتهم وثروتهم، لأنَّه إذا أمكنني أن أسعد بثروتهم، فإنَّ ذلك سوف يجلب ثروتي إليّ.

أبراهام: حسنًا، لقد قلتَ لتوك: «سعيدًا حيث أنا وتواقًا إلى المزيد»، ولذلك فإنَّك لا تستطيع أن تكون سعيدًا حيث أنت وغيورًا ممًّا يفعله أحدهم في آنٍ معًا. إنَّ هذان ترددان مختلفان. إنَّه من مصلحتك حقًا أن تغدو سعيدًا سواء فعلتَ ذلك من أجلهم أم من أجل نفسك. غالبًا ما نقول للناس، لا تشعروا بحال أفضل حيال ما يفعله شخص آخر، كي تُسدوا له معروفًا، قوموا بذلك كي تُسدوا معروفًا لأنفسكم لأنَّ ذلك بمثابة تعديل لاهتزازاتكم المتفردة.

هناك العديد من الأمور التي نُريد أن نُخبرك بها فيما يتعلّق بهذا لأنَّك أثرت الكثير، كما أنَّ هذا مُهمّ للغاية. يُمكن للكثير من الأشخاص أن يجدوا ضالتهم فيما تتحدّث عنه، ولذلك دعنا نتحدّث عن شعور الغيرة هذا.

عندما تمضي في حياتك، يكون هناك العديد من الأمور التي ساعدتك تجارب الحياة على أن تُدرك رغبتك فيها، ولذلك، عندما تنظر إلى العالم وترى شخصًا آخر يعيش شيئًا تُريده أنت، فذلك غالبًا ما يلفت نظرك إلى المسافة بين المكان الذي أنت فيه والمكان الذي تُريد أن تكون فيه، هذا هو الشعور بالغيرة، إنَّ الغيرة هي وعي مفعّل بالفارق بين رغبتي المتفردة والعرض الاهتزازي الحالي الخاص بي.

إنَّ ارتقاء مقياس التوجيه العاطفي ضروري من أجلك كي تكون في مكان يزول فيه إزعاج الغيرة. عندما يزول إزعاج الغيرة، تكون قد

حققتَ كذلك توازن الطاقة ذاك، أو ذلك الانسجام الاهتزازي الذي هو ضروري قبل أن تتمكّن من السماح لما تطلبه.

من أجل ذلك، فإنَّ أول ما سنقوله إذا وجدنا أنَّنا نشعر بانزعاج الغيرة أو بعاطفة سلبية هو: «حسنًا، إنَّها إشارة جيدة لأنَّها تعني أنَّني أُريد شيئًا ما، ولكنَّها تعني كذلك أنَّني لستُ في انسجام اهتزازي في الوقت الحاضر، مع ما أُريده أيّ كان».

نودُّ منك أن تهتمّ بتوازن الطاقة الخاصِ بك، إلى درجة أنَّنا نُريدك أن تترك الجميع خارج المعادلة. إذا كنتَ تحاول تحقيق شيء ما بالقدر الذي حققه شخص آخر هناك في محيطك، وكنتَ تُقارن ما أنجزته مع ما أنجزه أحدهم، فسوف يصل بك الأمر إلى الجنون لأنَّه سوف يكون هناك دائمًا شخص آخر نجح في التركيز بطريقة مختصرة أكثر على شيء ما، وشخص تمكّن من جذب أو خلق شيء يفوق ما لديك أنت.

بعبارة أُخرى، إنَّك لن تصل إلى مكان تُحقق فيه في كلِّ المواضيع، ما هو أفضل ممَّا سبق لكلّ مَن على الكوكب أن حققوه. ببساطة لن يحدث ذلك. هذا هو أحد الأسباب، ولكن ليس السبب الأهمّ. إنَّه أحد الأسباب التي تجعلنا نعتقد أنَّها فكرة جيدة إذا توقّفتَ عن التدخّل في شؤون الآخرين، واهتممتَ بشؤونك وحدك. حسب ما نراه، فإنَّ شأنك الوحيد هو انسجام طاقتك، وشغلك الوحيد هو إدارة الطريقة التي تشعر بها.

إنَّنا نعلم أنَّك لا تشعر بمشاعر سلبية لأنَّك تغار من امتلاك شخص آخر لشيء ما. إنَّ السبب وراء العاطفة السلبية التي تشعر بها هي أنَّك تُريد أمرًا ما ولا تسمح له بالدخول. يتمّ إذكاء هذه العاطفة السلبية على الدوام عندما تُركّز على حقيقة أنَّهم امتلكوه، الأمر الذي يُضخّم وعيك بعدم امتلاكه، ولكن لو لم يكن أمرًا ترغب فيه، لم تكن لتشعر بالغيرة.

هكذا، فإنَّ الأمر لا يتعلّق بعلاقتك بهم، بل يتعلّق دائمًا، وفي كلّ مرة، بالعلاقة داخل اهتزازك الخاص.

هناك حولنا شتى أصناف الناس الذين يمتلكون شتى أصناف الأشياء. قامت «إستر» بركن الحافلة في «شولا فيستا» «بالقرب من «سان دييغو» عند مرسى القوارب، اعتاد «جيري» و«إستر» أن يسيرا كلَّ يوم على رصيف الميناء. كانت «إستر» تُمازح «جيري» طوال الوقت، وتقول: «أنا فخورة أن أُعلن لك أنّي لا أُريد قاربًا. إنّه أحد الأمور القليلة التي لا أُريدها، لكنّني لا أُريد قاربًا»، ولذلك، مهما كانت القوارب جميلة، فإنَّها لا تُثير إعجابها. إنّها لا تجد حاجة إلى قارب ولا رغبة فيه.

قد يمرّ أمامهما أروع مركب في العالم بأسره، فلا تشعر «إستر» ولو بقليل انزعاج حيال وضعها الحالي فيما يخصّ القارب، لأنَّها لا تُريد قاربًا.

لذلك في كلِّ مرة تُخالجك فيها عاطفة سلبية، يكون الأمر مُتعلقًا دائمًا بعلاقتك برغباتك المتفردة، وفي كلّ مرة. إنَّها تساعدك لا أكثر، من خلال تجليها لك، كي تفهم العلاقة الاهتزازية داخل اهتزازك الخاص.

إنَّ ذلك هو ما تحتاج ترتيبه.

الضيف: رائع، لقد كان ذلك مفيدًا.

«أبراهام» ميت إلى أقصى حدّ

الضيف: مرحبًا، لقد كنتُ أعمل على تطبيق المبادئ بضع سنوات، وقد سار كلُّ شيء على أفضل ما يُرام. رائع، رائع، رائع. إلا أنَّ النقطة الوحيدة التي تُمثّل حجر عثرة في طريقي، والتي يبدو أنَّ فهمي لا يُحيط بها، والتي يبدو أنَّ بعض الأشخاص مرتاحين جدًا معها، هي الموت.

إنَّني مذعور من الموت ومن فكرة الموت.

أبراهام: حسنًا، صِفه لنا. ما هو؟

الضيف: إنَّه خسارة الوعي. إنَّه. . .

أبراهام: كلا، ليس كذلك! إنَّه الوصول إلى الوعي المكتمل!

لا عجب أنَّك تخشاه. إنَّك لا تفهم ما هو. إنَّه ليس خسارة التركيز، إنَّه استرداد للتركيز الهائل. إنَّه إعادة ظهور أنت الأكثر اكتمالًا، الأكثر إشراقًا، الأكثر تمددًا، الأكثر سعادة، الأكثر يقينًا.

الضيف: كيف تكتسب معرفة شخصية به؟

أبراهام: مُتْ. أو اِسأل من مات «مزاح!». إنَّنا ميتون. نحن أذكياء، متألقون، فرحون، نستحقّ المكافأة، مبدعون، متصلون بالحكمة المطلقة ـ إنَّنا أموات إلى أبعد درجة.

الضيف: إذا علينا أن نثق بكلامكم وحسب. أليس هناك طريقة لارتقاء المقياس الاهتزازي؟

أبراهام: مُتْ، حينها سوف تعرف. عليك أن تسمع الضحك الصاخب الذي يحدث، خصوصًا عندما يموت عدة أشخاص مرة واحدة.

إنَّ ما يقولونه عادة هو: «ياه، هل عشتُ حياتي على نحوٍ خاطئ». إنَّ ما يقولونه غالبًا هو: «كلٌّ ذلك القلق من أجل لا شيء. كلُّ الحرمان الذي حرمته لنفسي من بهجة الحياة كان بسبب قلقي من موتٍ غير موجود».

عندما تتخلّى عن تركيزك على هذا الجسد، تُخلِّف وراءك كلَّ شكّ وخوف. نتحدّث عن القفزة النوعية! نتحدّث عن الانتقال من المكان

الذي أنت فيه أيّ كان وصولًا إلى الطاقة الإيجابية النقية. نتحدث عن ترك المقاومة وراء ظهرك، واكتساب الوضوح الذي يأتي عندما تفعل ذلك! يحدث ذلك بطرفة عين!

بالنسبة إلى أمثال «إستر»، والعديد منكم الذين يأتون كلَّ يوم من أجل الارتقاء بأنفسهم على مقياس التوجيه العاطفي على نحو مُتعمّد، سوف تبدو تجربة موتكم كما لو أنَّها ببساطة الخطوة المنطقية التالية. إنّ «إستر»، التي كانت تملك «كحال كثيرين منكم» ميزة السماح لطاقة المصدر هذه أن تتدفّق من خلالها عدة ساعات أو عدة أيام أو عدة سنوات، قد تأقلمَت مع هذا الاهتزاز، ولذلك سوف تبدو تجربة موتها على أنَّها الخطوة المنطقية التالية. إنَّها لن تشعر بالراحة الهائلة التي قد يشعر بها مَن كان يُفعّل اهتزازه على الدوام من موقع الخوف أو اليأس، أو حتى خيبة الأمل، أتفهم ذلك.

إلا أنه لا يهمّ ما هو موقعك على مقياس التوجيه العاطفي. عندما تقوم بسحب التركيز، فإنَّك تُعاود الظهور في تلك الطاقة التي هي أنت حقًا. لن يكون هناك لحظة خسارة واحدة لإدراكك لحقيقة مَن تكون. إنَّك لن تُصبح جزءًا من ضباب غامض، ولن تفقد إحساسك بالهوية، كما أنَّك لن تتساءل عن مكانك، ولن تشعر بالاختناق بسبب نقص الأوكسجين، ولن تشتاق إلى جسدك. عوضًا عن ذلك، سوف تشعر بكلِّ ما كنتَ تشعر به في أيّ وقت مضى. أنت تملك سبيلًا إلى أيّ مكان تودُّ الذهاب إليه. تستطيع أن تُشارك في جنازتك إن شئتَ، وتستطيع أن تُعيد تفعيل اهتزاز كينونتك.

بعبارة أُخرى، تستطيع من وجهة نظرك غير المادية «أنت تُسمّيها الموت، ونحن نودُّ أن نُسمّيها نعيقًا، كي نكون قليلي احترام، إذ لا يُوجد شيء اسمه الموت» أن تقوم بإعادة تفعيل الاهتزاز الذي كان

أنت، وتشعر كما لو أنَّك لا تزال في جسدك المادي، ولكن أتعرف ماذا؟ لا أحد يُريد فعل ذلك لأنَّ وجهة النظر الأشمل تُسبب الثمالة إلى أبعد حدّ.

ثمّ تتأقلم وتتذكّر مَن تكون، كما أنَّك تُكوِّن صداقات مع أولئك الذين كنتَ تتساءل عنهم بينما تقوم بمعاودة الظهور في وجهة النظر الأشمل والأشمل تلك. إنَّ الأمر الوحيد الذي يحدث والذي يجعلك تشعر بالقليل من عدم الأمان تجاه جسدك المادي هو أنَّ الأجزاء الكبيرة من الشخصية البشرية تكون مُوجّهة سلبيًا، وهذه يتم تركها وراءك. هكذا، فإنَّك لا تأخذ معك إلا أفضل ما لديك، إلا أنَّك لا تشتاق إلى الجزء الآخر.

غالبًا، بعد نقاش مثل هذا، ينبغي علينا أن نُذكِّركم أنَّكم رغبتم كثيرًا في أن تكونوا في هذه الأجساد. بعبارة أُخرى، لا تُلقوا بأنفسكم إلى الموت. نعلم أنَّك سوف تمرّ بهذه التجربة عندما تُعاود الظهور في العالم غير المادي، ولكنَّ تلك البوابة تتأرجح في الاتجاهين كليهما، ونحن نُريد منك أن ترتقي بمقياس التوجيه العاطفي بحيث يصبح ذلك كلّه مغروسًا في داخلك، هنا والآن، أتفهم ذلك. هذا ما أنت موجود هنا من أجل فعله. أنت هنا كي تحيا، هنا والآن.

أنت لستَ هنا في محاولة لتسلق درجات السلم أو الحصول على علامات على الجدول أو تحقيق نوع من الفهم أو الكمال حتى تستطيع العودة والادعاء بأنَّك قمتَ بالأمر على أكمل وجه.

أنت عند طليعة الفكر! أنت طاقة المصدر، هنا عند الطليعة. بالإضافة إلى أنَّ كلَّ ما تفعله وكلَّ تختبره لا يُسهم في تمدد الواقع الزماني - المكاني وحسب، بل في تمدد كلِّ ما هو كائن. إنَّ هذا الموقع فعّال للغاية، إنَّه موقع الطليعة.

من أجل ذلك لا نُريد منك بالضرورة أن تقفز إلى الموت، ولكن نُريد منك ألا تخاف منه بعد الآن. كما أنَّنا لم نعرف يومًا مَن استطاع أن يعيش حياته المادية بحقّ إلى أن ترك وراءه الخوف من الموت، نحن نعتقد أنَّك فعلتَ ذلك للتو بطريقة جيدة جدًا. قُم بالتمرن عليها.

الضيف: حسنًا شكرًا لك.

«أبراهام» يختتم ورشة عمل فنّ السماح التقليدية

أبراهام: إنَّنا نعتقد أنَّكم فهمتم كلَّ شيء. نعتقد أنّه لم يبقَ شيء يُمكن أن نُناقشه من شأنه أن يُضيف المزيد من نقاط الوضوح على أيٍّ من الأمور التي تُعملون فكركم فيها. نحن نعلم أنَّنا عالجنا بطريقة أو أخرى كلَّ ما جئتم من أجل فهمه، أو أردتم معرفته، فيما يخصّ العديد من الحالات والعديد من الطرق وعدة مرات.

نُريد أن نقول لكم إنَّنا جميعًا نُعطي الأمر أكثر ممَّا ينبغي، وأنَّه يُفترض بهذه الحياة أن تكون مُسليّة، كما أنّ الحريّة هي أساس حياتكم، بالإضافة إلى أنَّه لا مفرّ من التمدد وأنَّكم كائنات جديرة تمامًا. إذا أمكنك أن تسترخي وتُربّت على قطتك الأليفة وتُدلّي قدميك في النهر وتكتشف الأمور التي تسعدك وتُركّز عليها، وتقضي وقتك مع الناس الذين يجعلونك تشعر بأفضل حال، وتقرأ الكتب التي تجعلك تشعر بأفضل حال، وتذهب لمشاهدة الأفلام التي تجعلك تشعر بأفضل حال، وتقوم بالنزهات التي تجعلك تشعر بأفضل حال، وتُفكّر بمزايا أولئك الذين تعمل معهم والذين يجعلونك تشعر بأفضل حال، وتُفكّر بوالديك بالطريقة التي تجعلك تشعر بأفضل حال، وتضع قوائم بالأمور التي تحبّها والتي تجعلك تشعر بأفضل حال، وترتدي الثياب التي تجعلك تشعر بأفضل حال، وتتناول الطعام الذي يجعلك تشعر بأفضل حال، وتفعل الأمور التي تجعلك تشعر بأفضل حال، وتتدبّر الأفكار التي

تجعلك تشعر بأفضل حال، حسنًا، سوف تشعر بحالة جيدة جدًا.

سوف تبدأ الحياة وقتئذ بمعاملتك بالطريقة التي تستحقّها. إلا أنك عندما تُؤمن أنَّك هنا كي تربح نزالًا، وعندما تعتقد أنَّه لديك أمور عليك إنجازها، عندما تعتقد أنَّك غير جدير وأنَّ عليك أن تُثبت الجدارة، عندما تُؤمن أنَّك في منافسة على الموارد - عندها سوف تضلّ تمامًا وتكون منعدم التزامن مع حقيقة مَن تكون.

إنَّنا نعلم أنّ الكثير منكم قد تعلّموا الكثير من هذه الأمور، كما أنَّنا نشعر بكم ونسمعكم تُعانون في محاولة إيجاد طريقكم في كلّ هذا، ولكنَّ وعدنا لكم هو أنَّه يُفترض بالحياة أن تكون مسلية، كما أنَّكم جديرون دون أن تدفعوا أيَّ ثمن، وأنَّه إذا أمكنكم العمل على الاسترخاء بعض الشيء والتخفيف عن أنفسكم قليلًا، وحاولتم جلب المزيد من الفكاهة إلى تجربتكم، وحاولتم أن تكونوا أكثر مرحًا مع الآخرين وتسمحوا للأمور أن تُزعجكم بدرجة أقل، وتكونوا متساهلين إزاء جميع الأمور، وتقولوا إلى أولئك المحيطين بكم «خصوصًا أطفالكم، أحبابكم، أو والديكم» عبارات من قبيل: «ليس أمرًا مُهمًّا»، أو تقولوا لهم عبارات من قبيل: «حسنًا، إنَّه ليس أمرًا ذا بال، أليس كذلك؟ يا له من أمر مضحك»، أو تقولوا لهم أشياء مثل: «لماذا أُعطي هذه المسألة أهمية وهي لا تعني شيئًا البتّة؟». بعبارة أخرى، عليك التقليل من المأساة والانزعاج في كل شيء أينما أمكنك ذلك.

إيّاك أن تنضمّ إلى تلك المجموعات التي تُريد أن تُحمِّل الأمور أكثر ممَّا تحتمل. إيّاك أن تنضمّ إلى تلك المجموعات التي تُسلّط الأضواء البراقة على «مجاري باريس». بعبارة أُخرى، ابحث عن أفضل ما في المكان الذي تقف فيه، ثمّ قم بتضخيمه قدر استطاعتك انطلاقًا من مكانك، ثمّ لاحِظ أنَّ تلك الأمور سوف تُصبح أفضل بصورة واضحة، وعلى

الفور، ثمَّ قُم بذلك مجددًا. ثمَّ مجددًا. ثمَّ مجددًا. ثمَّ مجددًا.

ثمّة حب عظيم هنا من أجلكم، أما الآن، فنحن مكتملون.

عن المُؤلّفَين

بدأ «جيري» و«إستر» الإفصاح عن تجربة «أبراهام»، متحمسين حيال وضوح الكلمات المترجمة عن الكائنات التي تُسمّي نفسها «أبراهام» والتطبيق العملي لها، إلى حفنة من معارفهم المقرّبين في العمل في عام 1986. بعد أن لاحظا النتائج العملية التي استقبلاها بنفسيهما كما استقبلها أولئك الأشخاص الذين كانوا يسألون أسئلة ذات مغزى فيما يتعلق بالمال والأحوال البدنية، بالإضافة إلى العلاقات، ثمَّ قاموا بتطبيق إجابات «أبراهام» على أوضاعهم الخاصة بنجاح، قام «إستر» و«جيري» باتخاذ قرار متعمّد بالسماح لتعاليم «أبراهام» أن تُصبح متاحة لدائرة متّسعة من الباحثين عن أجوبة حول كيف نعيش حياة أفضل.

متخذين مركز اجتماعاتهما في «سان فرانسيسكو»، «تكساس» قاعدة لهما، سافر كلٌ من «إستر» و«جيري» إلى خمسين مدينة تقريبًا سنويًا منذ عام 1989، وراحا يُقدّمان ورشات عمل فنّ السماح التفاعلية لأولئك القادة الذين يجتمعون من أجل المشاركة في سيل الأفكار المتقدم هذا. على الرغم من إيلاء فلسفة العافية هذه اهتمامًا عالميًا من

قبل طليعة المُفكّرين والمُعلّمين الذين قاموا بدورهم، بإدراج العديد من مفاهيم «ابراهام» في نتاجهم من الكتب الأفضل مبيعًا، المخطوطات، المحاضرات، وهكذا دواليك، إلا أنَّ الانتشار الرئيسي لهذه المادة كان من شخص إلى آخر، عندما يشرع الأشخاص في اكتشاف قيمة هذا النوع من التطبيق العملي الروحاني في تجاربهم الحياتية الشخصية.

يشرح «أبراهام»، وهم مجموعة من المُعلّمين غير الماديين المُتطوّرين على نحو جليّ، وجهة نظرهم الأوسع من خلال «استر هيكس». بينما يُخاطبون مستوى فهمنا عبر سلسلة من المقالات المحبَّة والسمحة والذكية ولكن البسيطة على نحو شامل، والمطبوعة والمسَجلة صوتيًا، هم يقومون بإرشادنا إلى اتصال واضح مع كينونتنا الداخلية المُحبّة وإلى الارتقاء بتمكين الذات الذي نستمدّه من ذاتنا الكليَّة.

قامَت مجموعة «هيكس» بنشر أكثر من سبعمئة كتاب، أشرطة التسجيل، أقراص الفيديو، أشرطة الفيديو، أقراص الفيديو المضغوطة من «أبراهام هيكس».

الفهرست

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

ملاحظات

الطاقة المذهلة للنية المتعمدة

«أقترح عليكم أن تفعلوا كما أفعل. قوموا بوضع هذا الكتاب قرب سريركم من أجل قراءته صباحًا ومساء. سوف تنامون قريري الأعين، ستبدؤون يومكم بالسماح فقط لما هو جيد بالولوج إلى حياتكم... وسيخامركم شعور رائع بمجرد قيامكم بذلك!»

"لويز هاي"

"تعاليم بارعة من سادة الكون العظماء."

د. "واين داير"

إنَّ الحيثية الجوهرية لقانون الجذب هي الفهم الصحيح لفن السماح. أنت تطلب ما تريده من الكون فيعمل هذا الأخير على تزويدك به. ولكنَّ ذلك لا يحصل إلا حين تسمح له. يحتوي هذا الكتاب على خطوات بسيطة تحتاجها من أجل السماح لرغباتك القصوى بالتجلي.

هل تعلم أنّه لديك قوة كامنة تفوق تلك التي تُظهرها حاليًا في حياتك؟ هل تتطلّع إلى أن تجذب إلى حياتك أمورًا ليست موجودة فيها حاليًا؟ هل يُمكن للأمور أن تكون أفضل بأشواط كبيرة؟ تُبيّن العمليات الفعّالة والموضّحة في هذا الكتاب كيف لنا أن نخلق حقيقتنا المتفردة، كما تُعلّمنا كيفية إطلاق الطاقة غير المستثمرة في حياتنا هذه. إذا ما تمكّنا من توسيع نطاق تفكيرنا بحيث يسمح لنا باختبار المزيد من الفرح، ونستطيع تغيير حياتنا جذريًا.

إن «استر» و«جيري» هما المُعِدّان لتعاليم «أبراهام-هيكس» الطليعية حول فنّ السماح لعافيتنا الفطرية. قام الزوجان «هيكس» بنشر ما ينوف عن 700 كتاب وقرص ليزري وقرص فيديو لـ «أبراهام. هيكس».

www.abraham-hicks.com




ISBN: 978-9953039688
9 789953 039688
alkhayal@inco.com.lb